HORVÁTH ILONA

Szakácskönyv

XI. KIADÁS

• TÁRGYMUTATÓ • SZÓ KERESÉSE •

DIGITALIZÁLÁS : BARZOLA • 2008

MAGYAR NŐK ORSZÁGOS TANÁCSA
KOSSUTH KÖNYVKIADÓ • 1979

A bevezető részeket írta és a könyvet átdolgozta
F. NAGY ANGÉLA

Az illusztrációkat
KAJÁN TIBOR
készítette

ISBN 963 09 1426 3

BEVEZETŐ

„Helyeslem azt, hogy a nők számára minden keresetmódot felszabadítsunk, azt is óhajtom, hogy nő lehessen író, művész, orvos, békebíró, kereskedő, iparűző, tanító, amellett követelem, hogy a nőt úgy neveljük, hogy azért gazdasszony is legyen: midőn a férfi jogaiban osztozik, ne szűnjék meg a nő előjogait megtartani" — írta Jókai Mór, aki nemcsak a regényírásnak volt mestere, de hosszú tanulmányt szentelt a nők problémáinak is. Derűs bölcsességgel tanít bennünket több mint hetven év után is arra, hogy az otthon békességének kulcsa az asszony kezében van, és csak rajta áll, hogy a családi asztalon „minden tál étel egy szerelmi vallomás vagy ellenkezője, egy csöndes válóper" legyen.

Manapság már ritka az olyan asszony, aki egész életét csak a háztartásnak szenteli. Sokkal gyakoribb az olyan, aki „második műszakban", a napi munka után végzi el az otthoni teendőket. Fontos tehát, hogy tisztában legyünk a háztartás minden csínjával-bínjával, ismerjük azokat a fogásokat, ötleteket, melyek segítségével lerövidíthetjük ezt a munkát, anélkül, hogy az a minőség rovására menne.

Korunk egyik legdivatosabb szakmája a munkaszervezés. Nagy gyárak, üzemek, gazdaságok előzetesen felmérik az igényeket, a lehetőségeket, hogy a lehető legkisebb anyagi és munkaráfordítással a kínálkozó legnagyobb eredményt érjék el. Ugyanezt kell tennünk kicsiben is: először ismerjük meg szervezetünk szükségleteit, lehetőségeinket, és ehhez igazítsuk mindennapi életünk ritmusát, napi étkezéseink tartalmát, formáját. Ismerkedjünk meg az ételkészítés kisebb-nagyobb fogásaival, gyakoroljuk, hogy saját tapasztalatból is elmondhassuk: nem ördöngös mesterség a főzés tudománya.

Kár lenne vezető nélkül nekiindulnunk ennek a vállalkozásnak; e könyv célja, hogy megtanítson a mindennapi táplálkozás törvényeire, és megkímélje az asszonyokat a főzési tanulmányok kudarcaitól, megmutassa a legrövidebb utat, amelyen vargabetű nélkül jó háziasszonyokká válhatnak.

KI VAGYOK - MIRE VAN SZÜKSÉGEM?

Az emberek nemcsak színben, alakban, nagyságban, korban különböznek egymástól, hanem alapvető életigényeikben is. Más szükséges a fiatal, növőfélben levő szervezetnek, és más az idősnek, mást kívánnak a forró égöv alatt élők, megint mást a hideggel küszködők. De még egyazon éghajlaton élő, egyforma korú emberek igénye is eltér egymástól aszerint, hogy mivel foglalkoznak, milyen munkát végeznek. Ezeket az igényeket elégítik ki az évszázadok során kialakult táplálkozási szokások; ismernünk kell tehát néhány alapszabályt, amire támaszkodhatunk.

Testünket legegyszerűbben a motorhoz hasonlíthatjuk, a táplálkozást pedig az üzemanyaghoz. Tudjuk, hogy a motor akkor is fogyaszt üzemanyagot, ha álló helyzetben működik; ugyanígy szervezetünk is fogyaszt energiát alvás vagy pihenés közben is. Szervezetünk ezen idő alatt is „üzemel", természetesen lassúbb ütemben, kevesebb energiát fogyasztva, mint amikor mozgunk, dolgozunk. A mozgás mértékétől függően növekszik táplálkozási szükségletünk is: minél nehezebb munkát végzünk, s minél mostohább körülmények között, annál erősebben kell szervezetünket „fűteni".

A táplálkozásnak azonban nem csupán üzemanyagszerep jut életünkben. Amint ezt már legtöbben tudják, szervezetünk állandóan kopik, ezt a kopást valahonnan pótolni kell. Ez a feladat is a táplálkozásra hárul. A fiatal, növekvő szervezetnek pedig éppenséggel kétszeres az igénye: nemcsak.a kopást kell pótoínia, de a szükséges építőanyagot is szállítani kell a növeke-"déshez. Ezzel magyarázható a kamaszok hatalmas étvágya. Ne lepődjünk tehát meg, ha a növésben lévő gyerek — főleg a fiú — többszörösét fogyasztja annak, amit édesapja megeszik. Ugyanez, a túlzott táplálkozás azonban fejlett, felnőttkorban káros; az oka hormonzavar vagy egyszerűen rossz szokás is lehet. A túlzott étvágy okát haladéktalanul fel kell deríteni: ha szervi

Helyes testsúlyarányok (kg-ban) 1. táblázat

Testmagasság cm-ben	18—24 év		25—29 év		30—34 év		35—39 év		40—44 év	
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N
150	53,5	48,5	56,2	49,9	57,6	51,3	53,5	52,6	59,9	54,4
155	54,9	49,4	57,1	50,8	58,5	52,2	59,4	53,5	60,8	55,3
160	57,1	51,3	59,4	52,6	60,8	53,9	61,7	55,3	63,1	57,1
165	60,8	53,1	62,6	54,4	63,9	55,8	63,9	55,8	66,2	58,9
170	63,9	55,8	66,2	56,7	67,6	58,1	68,9	59,9	69,8	61,7
175	67,6	58,5	69,8	59,9	71,7	61,7	73,5	63,5	74,4	64,9
180	71,2	62,1	73,9	63,5	76,2	65,3	78,0	67,1	79,4	68,5
185	75,7	65,8	79,4	67,1	81,6	68,9	83,5	70,8	84,8	72,1

Helyes testsúlyarányok (kg-ban) ***2. táblázat***

Testmagasság cm-ben	45—49 év		50—54 év		55—59 év		60—64 év		65—69 év	
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N
150	60,8	55,8	61,2	56,7	61,2	56,7	61,2	56,7	61,2	56,7
155	61,7	56,6	62,1	57,6	62,1	57,6	62,1	57,6	62,1	57,6
160	63,9	58,5	64,4	59,4	64,4	59,4	64,4	59,9	64,4	59,4
165	67,1	60,3	67,6	61,2	67,6	61,2	67,6	61,2	67,6	61,2
170	70,8	63,1	71,2	63,9	71,2	63,9	71,2	63,9	71,2	63,9
175	75,3	66,2	75,7	67,1	75,7	67,1	75,7	67,1	75,7	67,1
180	80,3	70,3	80,7	71,2	80,7	71,2	80,7	71,2	80,7	71,2
185	86,2	73,9	86,6	75,3	86,6	75,3	86,6	75,3	86,6	75,3

baj, gyógyítani kell, ha rossz szokás, fegyelmeznünk kell magunkat. Az idősebb, öregedő szervezet számára a kövérség egyenesen káros, mert a felesleges kilók megterhelik a szívet, a lábat, nagyobb munkára késztetik a tüdőt és egyéb szerveinket, ami előbb-utóbb betegséghez vezet.

Nagyanyáink korában még divatosak voltak a túlzott lakmározások, és sértésnek számított, ha a vendégek nem pusztítottak el mindent az utolsó morzsáig. Ma már neveletlenségnek számít, ha a háziasszony erőszakoskodik a vendéggel, hogy többet fogyasszon, mint amennyi jólesik. A mai háziasszony inkább azzal akar kitűnni, hogy újdonságot, egyéni ötletekkel tarkított fogásokat kínál, alkalmazkodva az idő és hely lehetőségeihez. A régi magyar konyha zsíros, fűszeres ételekből állott, ma már figyelembe vesszük, hogy vendégeink meg akarják őrizni, nem pedig szaporítani kilóikat, ha ugyan nem fogyókúráznak. Ezért divatba jöttek a könnyű, franciás ételek, szívesen adunk többfajta salátát, ételkülönlegességet is. Ez a változás korántsem a minőséget rontja, inkább szélesíti az étlapot, változatossá teszi az étkezést.

A történelmi változások is nyomot hagytak a magyar szokásokon, a magyar konyhán. A törököktől származik több, ma már mindennapivá vált ételünk, mint például a pogácsa, a mézeskalács. Mátyás király felesége, Beatrix nemcsak olasz mesterembereit, olasz udvartartását hozta magával, de olasz szokásait, olasz szakácsait is: nekik köszönhetjük a vöröshagymát, a pulykát, a zsemleféléket, sőt a sajtféléket is. De ugyanígy hatott a magyar konyhára a hosszú osztrák uralom, majd a XX. század elejétől — amikor gyakoribbá váltak az utazások — meghonosodtak egyes francia, angol ételek is. Ezek közül sokat annyira megszoktunk, hogy ma már tősgyökeres magyar ételnek tartjuk

Szervezetünk napi tápanyagigénye 1. táblázat

Korcsoportok, munkakategóriák	Kalória	Fehérje	Állati fehérje gramm
1— 2 éves gyermekek	1200	45	32
3— 4 éves gyermekek	1400	50	32
5— 6 éves gyermekek	1600	55	32
7—10 éves tanulók	1900	63	34
11—12 éves tanulók	2400	84	42
13—15 éves tanulók	2800	95	54
16—20 évesek	3100	105	50
14—18 éves ipari tanulók	3300	110	55
18—24 éves egyetemi hallgatók	3350	105	50
ülő foglalkozásúak	2800	100	45
Közepesen nehéz munkát végzők	3200	110	50
Nehéz munkát végzők	4500	130	70
Terhes nők	2900	100	50
Szoptató nők	3000	110	60
öregek	2400	80	30

Szervezetünk napi tápanyagigénye *2. táblázat*

Korcsoportok, munkakategóriák	Zsiradék	Szénhidrát	Mész	Foszfor	Vas
	milligramm.				
1— 2 éves gyermekek	42	160	700	500	8
3— 4 éves gyermekek	55	180	700	500	10
5— 6 éves gyermekek	60	200	800	600	12
7—10 éves tanulók	65	260	800	600	12
11—12 éves tanulók	80	325	820	600	14
13—15 éves tanulók	88	400	1000	800	14
16—20 évesek	95	450	1000	800	15
14—18 éves ipari tanulók	100	460	1000	800	15
18—24 éves egyetemi hallgatók	100	500	800	600	12
ülő foglalkozásúak	75	410	700	500	12
Közepesen nehéz munkát végzők	100	470	800	600	12
Nehéz munkát végzők	137	650	800	600	12
Terhes nők	80	420	1150	900	15
Szoptató nők	85	440	1250	900	15
öregek	58	380	650	400	12

őket. Érdemes tehát túlnézni határainkon, és ha ízlik valamilyen idegen étel, iktassuk be mindennapi étrendünkbe.

Szervezetünket azonban nem elégíti ki, ha csupán változatos étrendre törekszünk és elegendő kalóriát fogyasztunk, hanem ügyelnünk kell arra is, hogy a különböző tápanyagokat megfelelő arányban fogyasszuk, étrendünkön ezek egyensúlya uralkodjék. A zsírok, a szénhidrátok mellett szüksége van szervezetünknek ásványi anyagokra, vitaminokra is. Vessünk egy pillantást az iménti táblázatra, s képet nyerhetünk arról, mi mennyire fontos szervezetünk számára.

Táblázatunk első rovatában a fehérjék szerepelnek. Kétféle fehérjét különböztetünk meg: növényi és állati fehérjét. Szervezetünk alapanyaga maga is fehérje. Az emésztés során a számtalan vegyületből összetett fehérjék közül az *aminosavak* szabadulnak fel. Feladatuk a szervezet építése, fenntartása. A feleslegesen felvett fehérjét a szervezet elégeti, nem raktározza el, a túlzott fehérjefogyasztás tehát szükségtelen. Az elfogyasztott növényi és állati fehérjék álljanak egymással arányban, hogy kiegészítsék, fokozzák egymás hatását. Különösen fontos a fehérjefogyasztás gyermekkorban: a hiányos fehérjeellátás vérszegénységet, növekedési zavart, a gyerek fogyását okozhatja.

Élelmiszereink kalória-, fehérje-, zsír- és szénhidráttartalma

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
Gabona- és gabonatermékek				
Búzadara	340	9,4	1,0	73,4
Búzaliszt (teljes)	342	14,0	1,8	67,4
Búzaliszt (főző)	345	13,5	1,0	70,4
Rizs (csiszolt)	349	8,0	0,3	77,5
Száraztészta (fehéráru)	376	13,1	1,8	76,8
Száraztészta (2 tojásos)	380	14,0	2,6	75,1
Száraztészta (4 tojásos)	382	15,0	3,4	72,9
Sütőipari termékek				
Büfékenyér	264	10,1	1,0	53,7
Fehér kenyér	261	10,0	0,8	53,5
Félbarna kenyér	257	9,8	1,0	52,3
Graham-kenyér	265	10,1	1,0	54,0
Rozskenyér	255	8,1	0,9	53,6
Szegedi vágott 1 db (220 g)	643	21,7	5,0	127,7
Kétszersült „Hóvirág" édes	388	11,3	5,1	74,2
Kétszersült „Hóvirág" sós	406	11,3	4,1	80,2
Kifli, sós v. tejes 1 db (44 g)	130	4,5	1,1	25,6
Zsemle, vizes 1 db (54 g)	147	5,1	0,4	30,8
Húsok				
Bárányhús (juhhús, sovány)	194	19,7	12,7	0,3
Borjúhús	120	19,5	4,5	0,3
Csirkehús (sovány)	110	21,5	2,5	0,4
Fácánhús	108	22,3	1,9	0,5
Galambhús	99	22,1	1,0	0,5
Házinyúlhús	158	21,0	8,0	0,4
Juhhús, kövér	303	16,3	26,3	0,3
Libahús, kacsahús	230	16,0	35,0	0,2
Lóhús	112	21,5	2,5	0,9
Marhahús, sovány	116	20,6	3,5	0,6
Mezeinyúlhús	104	23,0	l, 1	0,5
Őzhús	102	20,8	1,9	0,4
Sertéshús, kövér	392	14,5	37,0	0,2
Sertéshús, közepes	296	17,0	25,3	0,3
Sertéshús, sovány	144	20,3	6,.8	0,4
Szarvashús	120	20,7	3,9	0,6
Tyúkhús	127	20,7	3,9	0,6

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje	Zsír gramm	Szénhidrát
Vaddisznóhús	110	21,6	2,4	0,4
Vadkacsa hús	121	22,7	3,1	0,5
Borjú-, marhamáj	126	20,9	3,1	3,6
Borjú-, marha- v. sertésvelő	113	9,0	8,6	—
Csontvelő	822	3,2	89,9	—
Libamáj	452	22,1	40,2	0,5
Marha- v. borjúnyelv	222	15,7	17,6	0,1
Marhavese	138	17,2	7,5	0,4
Pacal	164	15,9	11,2	—
Sertésmáj	136	19,5	5,3	2,5
Sertés nyelv	213	16,8	16,0	0.5
Sertésvese	114	17,0	5,0	0,3
Húskészítmények				
Csemegekolbász, debreceni	307	15,7	27,0	0,2
Cserkészkolbász	335	16,3	29,8	0,3
Csabai kolbász	453	19,8	41,9	0,3
Csabai paprikás szalámi	492	19,6	45,8	0,3
Disznósajt	314	14,5	28,3	0,2
Füstölt kolbász	292	15,5	25,4	0,3
Füstölt marhahús	242	22,0	17,0	0,3
Füstölt sertéshús, sonka	366	17,2	33,0	0,1
Gépsonka	156	22,6	7,1	0,1
Gyulai páros főzőkolbász	392	17,8	35,5	0,3
Kenőmájas	314	15,9	27,7	0,3
Májas hurka	298	14,0	23,0	8,7
Párizsi, krinolin, szafaládé	212	11,9	18,2	0,2
Sonkaszalámi	159	21,2	8,2	0,2
Téliszalámi	516	25,1	46,1	0,3
Veronai	280	14,6	24,5	0.2
Véres hurka	291	13,1	23,0	8,0
Virsli	231	12,5	20,0	0,2
Halak és halkészítmények				
Fogas	84	19,0	0,8	0,2
Harcsa	73	17,5	0,8	0,2
Hering, pácolt (hagyma nélkül)	254	13,2	21,6	1,3
Ponty	100	16,0	4,0	0,1
Szardínia	283	22,5	21,4	—
Tőkehalfilé	87	19,4	0,5	1,2

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje	Zsír gramm	Szén-hidrát
Zsiradékfélék				
Angolszalonna	486	16,8	46,5	0
Kolozsvári szalonna	612	18,1	61,1	0
Libazsír	893	0,5	99,0	0
Margarin (növényi)	760	0,5	84,0	0,4
Margarin (vitaminos)	760	0,5	84,0	0,4
Napraforgóolaj	898	0	99,8	0
Szalonna (fehér, nyers)	699	4,2	75,8	0
Szalonna (füstölt)	693	9,0	73,0	0
Sertészsír	898	0,1	99,7	0
Tepertő	797	12,1	83,2	ny.
Tej és tejtermékek				
Kecsketej	68	3,6	3,9	4,7
Tehéntej (teljes)	65	3,5	3,6	4,6
Tehéntej (fölözött)	34	3,5	0,1	4,7
Fogyasztási tej (kanna, palack- és tasakos)	58	3,5	2,3	4,6
Joghurt-aludttej, kefir (zsíros)	64	3,5	3,5	4,6
Kefir (sovány)	33	3,5	0,1	4,6
Gyümölcsös joghurt	83	2,8	2,0	13,4
Tejföl	173	3,3	16,0	3,9
Habtejszín	292	2,6	30,0	3,0
Vaj	724	0,4	80,0	0,5
Étkezési tehéntúró, krémtúró (zsíros)	197	17,9	12,4	3,5
Étkezési tehéntúró, krémtúró (félzsíros)	113	16,2	3,7	3,7
Étkezési tehéntúró (sovány)	76	14,1	0,5	3,8
Ízesített krémtúró (málnás, vaníliás, mazsolás stb.)	216	15,1	8,8	19,1
Juhtúró, gomolyatúró, csemege körözött, juhgomolya, tehéngomolya	276	18,2	21,2	3,0
Keménysajt, zsíros (Ementáli, Pannónia, Cseddár)	375	26,8	29,1	1,5
Félkeménysajt, *zsíros* (Balaton, Trappista, Eidami)	343	25,2	26,1	1,8
Félkeménysajt, félzsíros (Óvári)	288	30,4	17,6	1,9
Félkeménysajt, sovány (Köményes)	204	28 ,6	9,0	2,2

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje	Zsír gramm	Szén-hidrát
Lágysajt, zsíros (Lajta, Moson megyei csemege, Tea, Pálpusztai, Márvány, Roki)	311	21,7	24,0	2,0
Sportsajt	285	9,5	26,0	3,2
Krémsajt	259	2,8	26,2	3,1
Vágható ömlesztett sajt, zsíros (Hóvirág, Mecseki hóvirág, Rolly hóvirág, Halló, Hortobágyi, Karaván, Bojtár, Mecseki sonkás, Délibáb)	303	21,0	23,4	2,0
Kenhető ömlesztett sajt, zsíros (Mackó, Csárdás stb.)	253	16,5	20,0	1,7
Tejpor (zsíros)	493	25,5	27,0	37,0
Tejpor (sovány)	371	37,0	2,0	51,3
Tojás				
Tojás	164	13,5	12,0	0,6
Tojás 1 db	66	5,4	4,8	0,3
Tojásfehérje	57	12,8	0,3	0,7
Tojásfehérje 1 db (24 g)	14	3,0	0,1	0 2
Tojássárgája	351	16,1	31,7	0,3
Tojássárgája 1 db (16 *g)*	54	2,4	4,9	0,1
Tojásfehérje, szárított	312	73,4	0,3	4,0
Tojáspor	561	44,7	40,1	5,2
Zöldség- és főzelékfélék				
Bimbós kel	46	5,3	0,5	5,1
Burgonya (nyári)	85	2,5	0,2	18,4
Burgonya (téli)	92	2,5	0,2	20,0
Céklarépa	30	1,3	0,1	5,9
Fejes saláta	16	1,4	0,3	2,0
Karalábé	38	2,1	0,2	6,9
Karfiol	29	2,4	0,4	3,9
Káposzta (fejes)	31	1,6	0.2	5,7
Káposzta (nyári)	65	1,1	0,2	14,7
Káposzta (vörös)	31	1,7	0,2	5,7
Kelkáposzta	34	3,6	0,3	4,3
Kukorica (tejes)	127	4,7	1,6	23,6
Paradicsom	22	1,0	0,2	4,0
Paraj	18	2,3	0,3	1,8
Petrezselyemgyökér	29	1,2	0,1	5,9
Petrezselyemzöld	60	4,4	0,4	9,8

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje	Zsír gramm.	Szén-hidrát
Retek (hónapos)	15	1,2	0,1	2,2
Sárgarépa	33	1,2	0,2	8,1
Sóska	23	2,4	0,5	2,3
Spárga	16	2,0	0,1	1,8
Sütőtök	77	1,5	0,6	16,5
Tök (főző- v. spárga tök)	30	1,1	0,1	6,1
Uborka	11	1,0	0,1	1,7
Vöröshagyma	39	1,2	0,1	8,3
Zellergyökér	29	1,4	0,3	5,0
Zöldbab	40	2,6	0,3	6,8
Zöldborsó	88	7,0	0,4	14,0
Zöldpaprika	20	1,2	0,3	3,0
Száraz hüvelyesek				
Bab (száraz)	313	21,9	1,0	54,1
Borsó (száraz)	327	22,7	1,5	55,9
Lencse (száraz)	333	26,0	1,9	53,0
Étkezési gombák				
Csiperke	39	5,9	0,2	3,3
Vargánya	40	5,7	0,2	3,8
Vargánya (szárított)	295	38,3	1,8	31,5
Gyümölcsök				
Alma (Jonatán)	30	0,4	0,4	7,0
Ananász	51	0,4	0,7	12,0
Banán	103	1,3	0,1	24,5
Birsalma	41	0,6	0,9	9,1
Citrom	25	0,4	5,5	2,3
Cukordinnye (s. húsú)	39	0,3	0,1	9,5
Cukordinnye (z. húsú)	45	0,3	0,1	11,0
Cseresznye	61	0,8	0,7	14,0
Csipkebogyó (friss)	50	3,6	1,3	8,0
Egres	38	0,6	1,4	8,0
Eper (fa)	43	0,4	0,3	11,3
Görögdinnye	29	0,5	0,2	6,5
Grape fruit	35	0,5	1,6	7,2
Kajszibarack	46	0,9	0,6	10,2
Körte	50	0,4	0,3	12,0
Mandarin	44	0,7	0,8	9,8
Málna	23	1,2	0,8	5,4
Meggy	51	0,8	1,4	11,0

Az élelmiszer megnevezése (ahol nincs súly feltüntetve, 100 g nyers, tisztított élelmiszerre)	Kalória	Fehérje	Zsír- gramm	Szén- hidrát
Narancs	40	0,6	1,5	8,5
Naspolya	53	0,6	1,1	12,0
őszibarack	40	0,7	0,3	9,0
Ribiszke (fekete)	47	0,9	2,0	9,5
Ribiszke (vörös)	33	0,6	1,2	7,0
Szamóca (földieper)	34	0,9	0,6	7,2
Szeder	32	0,8	1,8	6,0
Szilva (besztercei)	57	0,7	0,5	13,1
Szőlő	76	0,6	0,5	18,0
Vörösszilva	46	0,8	0,9	10,2
Zöld ringló	59	0,3	0,3	13,5
Diófélék, olajos magvak				
Dió	654	18,6	57,0	11,7
Földimogyoró	610	26,7	47,2	14,7
Gesztenye	167	4,8	1,5	32,6
Mandula	627	27,6	52,2	6,8
Mák	537	20,5	38,2	23,9
Mogyoró	691	15,6	63,5	8,7
Tökmag	636	33,9	51,8	3,6
Édességek				
Cukor (fehér kristály, kocka)	400	0	0	99,9
Kakaópor	412	19,0	22,0	42,0
Méz	326	0,4	0	81,0
Étcsokoládé	562	4,6	35,0	57,1

Testünk fűtőanyagai a *szénhidrátok.* Ebből csak a legszükségesebbet fogyasszuk, mert a felesleges szénhidrátokat szervezetünk zsírrá alakítja, s ilyen alakban rakódnak le testünkre. Karcsúságunk érdekében tehát gazdálkodjunk okosan a szénhidrátokkal, legyünk mértékletesek e téren.

Hasonló a helyzet a *zsiradékok* fogyasztásával is. A túlzott zsírfogyasztás csak kellemetlen, felesleges kilókat okoz. Viszont ne feledkezzünk meg arról, hogy hideg időben, télen több zsírt kíván szervezetünk, mint nyáron. A táplálkozástudomány szakemberei, az orvosok, a kutatók évtizedek óta foglalkoznak a zsirfogyasztás legfontosabb problémájával, azzal, hogy melyik zsírfajta a legegészségesebb, mivel főzzünk, mit együnk?

A magyar konyha zsíralapja régen a sertészsír, a szalonna volt. A nyugati országokban ugyanakkor jóformán ismeretlen ez a zsiradékfajta. Franciaországban vajjal, Angliában birka-

faggyúval, a déli országokban főleg olajjal főznek. Az utóbbi évtizedekben mind többen csatlakoztak hazánkban is az olajjal főzök táborához, mégis a legtöbb háziasszony még ma is idegenkedik ettől, mert „nem szereti a szagát". Kezdjük tehát ennél az elmarasztalt szagnál.

Az olaj eleinte valóban szokatlannak tűnik. A magyar olaj — amely repcéből és napraforgóból készül — ad főzés közben jellegzetes szagot. De a sertészsír nem? Csakhogy azt már megszoktuk! Próbáljuk tehát megszokni ezt az új szagot, s bizonyos," hogy egy idő után a sertészsír szaga lesz idegen számunkra. Való igaz, hogy az olívaolaj szaga nem ilyen erős, de ha a hazai olajat is oly sok finomító eljárásnak vetnék alá, mint az olívaolajjal teszik, sokat vesztene értékéből. Természetesen az átálláshoz be kell tartanunk néhány szabályt. Először fele rész zsírral, fele rész olajjal főzzünk, majd fokozatosan csökkentsük a zsír mennyiségét és növeljük az olajét. Vigyázzunk, hogy sose égessük le az olajat, mert ekkor — a zsírhoz hasonlóan — rendkívül kellemetlen szaga lesz. Próbáljuk meg először a hagymás ételeket olajjal főzni, s ha megszoktuk a szagát, már könnyűszerrel megtehetjük a következő lépést: semmiben sem fogjuk érezni a különbséget.

Érdemes ennyi időt pazarolnunk rá? — kérdezik sokan. Érdemes! Az orvostudomány mai álláspontja szerint az emberiség legfenyegetőbb betegsége az érelmeszesedés, amelynek legfőbb kiváltó oka a helytelen táplálkozás, a túlzott zsírfogyasztás. Az olajos koszt, a mérsékelt zsírfogyasztás nem egyik napról a másikra, hanem évtizedek múltán hozza meg eredményét: a hosszú, egészséges életet.

Szervezetünk számára nélkülözhetetlenek az *ásványi anyagok,* elsősorban a konyhasó, a mész, a jód és a vas. Jóval kevesebb szükséges belőlük, mint .a fehérjékből, szénhidrátokból, zsiradékból, de hiányuk súlyos betegségeket, fejlődési rendellenességeket okozhat: a mészhiány elégtelen csontképződést, a jódhiány pedig súlyos golyvát. Jódból ugyan csak minimális mennyiségre — ezt elsősorban ivóvizünk tartalmazza — van szükségünk, mégis találunk egyes vidékeket Magyarországon, ahol még ma is valóságos népbetegség a golyva. A sóval éppen fordított a helyzet: inkább több sót fogyasztunk a kelleténél, mint kevesebbet, ami szintén nem válik szervezetünk javára.

Egy ember napi konyhasószükséglete két gramm. A túlzott sófogyasztás fokozott folyadékfelvételt igényel, megterheli a vesét, a szívet, sőt érrendszeri betegségeket is okozhat. Vigyázzunk tehát, hogy ne szokjuk meg a sós ételeket, főleg az idősek, betegek étele legyen kevéssé sós. A csökkentett sómennyiség azonban nem mehet az ízek rovására: pirítással vagy egyéb fűszerek adagolásával tehetjük zamatossá az ételt.

Az ásványi anyagok főzés közben a főzővízben oldódnak. Ezért lehetőleg használjuk fel a zöldfőzelék főzővizét. Még előnyösebb, ha nem vízben főzzük, hanem gőzben pároljuk őket. Itt kell említést tennünk a *kuktafazék* előnyéről, ahol nemcsak a gőzben való párolás, hanem a gyors puhulás következtében szinte hiánytalanul megmaradnak a zöldfélékben az ásványi

A vitaminokról

Funk lengyel tudós a múlt század végén azt vizsgálta, hogy mit tartalmaznak a hajósok és a falusi emberek egyes kedvek nöyeny elei, amelyek hitük szerint megóvják őket némely betegségtől.Az eredmények azt mutatták, hogy ez az anyag az *amin* jellegű nitrogén tartalmú vegyület. A tudós ezt a szót összekapcsolva az eletet jelentő *vita* szóval, *vitaminnak* nevezte el ezt az anyagot. Csak a további kutatások során derült ki, hogy ez az anyag többféle vegyület is lehet. Ezeket betűjelzésekkel látták el majd a betűjelzéseken belül még számjeleket is alkalmaztak, hogy meg tudjak különböztetni a közös betűcsoportokba tartozó de különböző vitaminokat.

A vitaminok szerepe, hogy megóvják szervezetünk egyensúlyát, de az egyes vitaminfajták mégis más és más funkciót töltenek be.

Dániában az első világháború alatt egymás után vakultak meg az emberek, főleg a gyerekek. Feltűnő volt, hogy a betegség inkább a városokban pusztított, mint faluhelyen. A vizsgálatok kiderítették, hogy a betegség kiváltó oka, az *A-vitamin* hiánya volt. A tejet abban az időben tökéletesen lefölözve árulták, de faluhelyen a gyerekek mégis hozzájutottak értékesebb tejhez, ami megóvta őket a megvakulástól. Az A-vitamin hiánya csökkenti a szervezet ellenálló-képességét, érzékennyé teszi a járványos betegségekre — főleg szembajokra —, hörghurutot, torokgyulladást és egyéb betegségeket válthat ki. Az A-vitamint szervezetünk állítja elő a rendelkezésre álló karotinoidokból; felnőtt ember napi karotinszszükséglete 5—6 mg, ezt a zöldség- és gyümölcsfélékből nyerjük. Legfontosabb karotinforrásunk a sárgarépa, a paradicsom, de rendkívül nagy karotintartalma van a sült töknek, a szárított pirospaprikának, a halmájnak is.

B-vitaminból is sokfélét ismerünk. Hiányuk idegességet, arcbőrgyulladást, száj zug-berepedést és vérszegénységet okozhat. Legcélszerűbb májat, élesztőt, tojássárgáját fogyasztani, hogy szervezetünket megfelelően ellássuk B-vitaminnal.

A *C-vitamint,* más néven ascorbinsavat a régi hajósok, tengerészek fedezték fel tapasztalati úton. A hosszú tengeri utak, hadjáratok, s a körülzárt, ostromlott várak legfenyegetőbb, járványosnak hitt betegsége a „tengeri pestis" volt, amiről ma már tudjuk, hogy nem más, mint skorbut. A friss zöldféléktől elzárt embereket valósággal megtizedelte, míg csak fel nem fedezték, hogy szinte csodával határos módon gyógyítható a kanálfűnek. nevezett növénnyel, nyers zöldségfélével vagy gyümölccsel, sőt savanyított hordós káposztával is. Ezért Cook kapitány már hordószámra vitt magával savanyú káposztát világkörüli útjára, emberei számára kötelezővé tette rendszeres fogyasztását, és visszatérve elégedetten állapította meg, hogy senki sem kapott hajóján „tengeri pestist". Csak jóval később jöttek rá, hogy e betegség oka valójában a C-vitamin hiánya volt, a gyógyításra alkalmas növények pedig nagy mennyiségben tartalmaznak C-vitamint. Ma már tudjuk, hogy télen-nyáron gondoskodni kell szervezetünk folyamatos C-vitamin-ellátásáról:

felnőtt ember napi szükséglete 50 mg. Leggazdagabb C-vitaminforrásunk egész éven át a citrom, a savanyú káposzta és a csipkebogyó.

A C-vitamin levegő és hő hatására elveszti értékét, ezért a citromot csak fogyasztás előtt vágjuk fel. A zöldségféléket lehetőleg nyersen iktassuk étrendünkbe, ne főzzük. A csipkebogyó legkellemesebb fogyasztási módja, ha teának készítjük el. Szárított csipkebogyóból csészénként 1—2 teáskanálnyit számítva, tegyük a bogyókat hideg vízbe, és melegítsük majdnem forrásig, de soha ne forraljuk. Vitamintartalma csészénként 6—7 mg. Magas C-vitamin tartalma van még a csipkeszörpnek és csipkebornak is. A C-vitamin tartalmú zöldségfélék elkészítésénél szívleljünk meg még egy tanácsot: ne áztassuk, ne mossuk őket sokáig főzés előtt, mert a mosóvíz is kioldja értéküket. Lehetőleg csap alatt öblítsük. Kíméljük meg ezeket a növényeket a fémektől is, ezért például rendkívül előnyös a paradicsomot, citromot műanyag késsel szeletelni. A túlzott C-vitamin-fogyasztás felesleges, mert szervezetünk nem képes azt elraktározni.

A *D-vitamin* hatféle vitaminból álló csoport, melynek feladata főleg szervezetünk csontrendszerének megóvása, illetve a csontok fejlődésének elősegítése. Ezért a D-vitamin leginkább a Kisgyerekek, a terhes, illetve szoptató anyák számára fontos A D-vitamint leginkább halmájolajban. tojássárgájában, szardíniában, heringben, illetve gombában találjuk.

A két világháború között számtalan új étkezési mód jött divatba. Ezek között legtöbb hívet a nyerskoszt (Roh-koszt) és a vegetarianizmus szerzett. A nyerskosztot kedvelők távol tartottak maguktól minden főtt ételt, csupán nyers zöldféléken, gyümölcsön, néhanapján nyers tojáson és egyes nyers húsokon éltek. Ez a divat azonban nem tartott sokáig, mert az orvosok és élelmezéstudományi kutatók a leghatározottabban állást foglaltak ellene. Legfőbb érvük — az, hogy a szervezetnek mindenféle táplálékra, nyersre és főttre, húsra és növényre egyaránt szüksége van — döntötte meg a másik táplálkozási szekta, a vegetariánusok elméletét is, akik csupán növényi eredetű anyagokon éltek. Szerencsére a táplálkozáselmélet e két vadhajtásának ma már alig akad követője; okosabb itt az arany középúton járni.

Ízekről - fűszerekről

A fűszerek ételeink ízesítésére szolgálnak. Kevesen tudják azonban, hogy a fűszerek emésztésünk számára is nélkülözhetetlenek: az étvágygerjesztésen túl serkentik a száj, a gyomor és a belek nyálkahártyáját, javítják az emésztőmirigyek vérellátását, elősegítik a tápanyagok tökéletesebb felszívódását.

A teljes mértékű fűszerezés azonban csak az egészséges ember számára megengedett. A betegeknél — betegségükhöz mérten — meg kell válogatni a fűszerféléket, kevésbé erősekkel kell pótolni a számukra ártalmas, csípős fűszerfajtákat. Az egészségeseknek sem ajánlatos az ételek mértéktelen fűszerezése, mert a megengedett fűszerféle túlzott fogyasztása is árthat. Csak aniiyira fűszerezzünk, amennyire okvetlenül szükséges az íz szempontjából. Ne dicsekedjünk azzal, hogy jól bírjuk a méregerős paprikát, ne borsozzuk úgy meg az ételt, hogy könnyet csaljon a szemünkbe. Itt is legyünk mértékletesek, csak annyi fűszert használjunk, hogy ne nyomja el, inkább emelje ki ételeink eredeti zamatát.

A magyar konyha leghíresebb fűszere a *paprika.* A külföldiek számára el sem képzelhető magyar étel paprika nélkül, azt hiszik, hogy minden magyar fogás piros lében úszik. Csak kevesen tudják, hogy e kellemes fűszer milyen rövid idő óta szerepel a magyar étlapokon. Termesztésével csak a XVII. században kezdtek foglalkozni a pesti füvészkertben, s akkor is mint gyógynövényt tartották számon: bőrbetegségeket orvosoltak vele. Szakácskönyveink csak a következő évszázadban kezdik emlegetni az akkor még „török bors"-nak nevezett újdonságot, amelyet a neve tanúbizonysága és a szájhagyomány szerint a törökök hoztak be hazánkba. Állítólag eredetileg Dél-Amerikából származik. A paprika olyannyira meghonosodott azóta, hogy nemcsak nevünkhöz kapcsolják szerte a világon, de teljesen kiszorította hazánkban a régi, híres magyar fűszerféléket, amelyek pedig változatos ízt, sokfajta zamatot adtak a magyar ételeknek.

Történelmi feljegyzéseink között lapozgatva, elsőnek Galeotto, Mátyás király udvari krónikása soraiból értesülhetünk arról, mennyire kedvelik a magyarok a sokféle fűszert. Feljegyzi, hogy

bőven élnek az akkor világszerte divatos sáfránnyal, olasz dióval (szerecsendió), fahéjjal, borssal, gyömbérrel, sőt azt is megtudjuk írásából, hogy ezeknek a fűszereknek hazai termesztésével is kísérleteznek, mert a messzi földről hozott fűszerek túl drágák.

Régi szakácskönyvekben tallózva, sok olyan fűszerfélére bukkanunk, amelyet azóta elfelejtettünk. Egyik-másik fajtája él ugyan különféle vidékek tájételeiben, de az átlag magyar háziasszony — főleg pedig a fiatalja — soha hírét sem hallotta. Az ízek elszegényedéséért elsősorban a kereskedelmet okolják, pedig ezeket a régi fűszereket — kevés híján — meg lehet kapni a gyógynövényboltokban. (A bolt postai megrendelésre is szállít, tehát ki tudja elégíteni a távol lakók igényeit is.) Csak néhány egzotikus fűszerféle „hiánycikk", de ezeket kitűnően pótolhatjuk meglevő hazai fűszernövényekkel.

Nézzük tehát sorban, milyen fűszerekkel gazdagíthatjuk konyhánkat, s milyen ételekbe tehetjük ezeket.

Régi magyar fűszerféle, amely meglehetősen kiszorult a modern háziasszony konyhájáról, a *majoranna.* Pedig érdemes többször is belenyúlni a majoránnás dobozba, mert ez a fűszer különleges ízt, friss zamatot ad fogásainknak. Kitűnően ízesíthetők vele a levesek — burgonyaleves, gombaleves —, főzelékeink közül a kelkáposzta, a savanyú burgonya, de különleges ízt ad a csirke töltelékének, vagy az egészben sült csirkének is, ha sütés előtt a belsejét bedörzsöljük vele (különösen a roston sült vagy alumínium fóliában sült csirkéhez előnyös). Hasonlóképpen a kacsa jellegzetes — sokak számára kellemetlen — ízét is közömbösíti, ha sütés előtt kiskanálnyi majorannát szórunk a hasüregébe. Jelentős a szerepe a bárányhús elkészítésénél: ha a

faggyújától megtisztított bárányt vagy birkát majorannával bedörzsöljük, elveszti kellemetlen mellékízét. Nélkülözhetetlen disznóölésnél: hurkafélék, pástétomok ízesítésére.

A *borsfű* szintén megterem hazánkban, egyes vidékeken *borsikafűnek* is nevezik. Kiválóan alkalmas feketebors pótlására olyan diétás étrendben, ahol kímélni kell a beteget az izgató fűszerfélektől. Ha viszont a borsfüvet korianderrel, fehér mustárral és kevés csípős paprikával keverjük össze, megtévesztésig hasonlít a valódi bors ízéhez. Minden olyan ételt ízesíthetünk tehát borsfűvel, amelyet különben borssal ízesítenénk.

A *kömény, az édeskömény* és az *ánizs* főleg hazánk egyes vidékein elterjedt. Kenyér, cipó és tésztafélék ízesítésére használják, sós süteményekre hintik vagy fűszeres süteményeket sütnek véle. A kömény azonban levesek, főzelékek fűszerezésére is bevált, sok helyütt a kelkáposztába teszik majoranna helyett, általában saláták ízesítésére használják: kitűnő lesz tőle a cékla a káposzta- és a burgonyasaláta. Jó ízt ad a kömény a párolt káposztának, de nem hiányozhat a különféle párolt, illetve töltött sertéssültek mellől sem, a levesekben pedig egyenesen nélkülözhetetlen: a húslevesbe, a gulyáslevesbe mindig tegyünk egy-egy mokkakanálnyit ebből fűszerből.

Ugyancsak levesek (tojásleves, burgonyaleves, savanyú halleves, paradicsomleves, sőt a húsleves) ízesítésére szolgál a *babérlevél.* De ne feledjünk el babérlevelet Tenni a savanyú főzelékekbe (pl. burgonya), a savanyú káposztából készült ételekbe, egyes mártásokba (pl. vadmártás). Kitűnő ízű lesz az egyben sült sertés-, illetve marhahús is, ha párolás közben mellé dobunk egy-egy levélkét ebből az illatos fűszerből. Nem hiányozhat természetesén a babérlevél a savanyúságból sem: a savanyú uborkából,apró tökből, zöld paradicsomból.

Szintén savanyúsághoz alkalmazzuk a *koriandert, a mustármagot,* a *vasfüvet,* a *kaprot,* a *borókabogyót.* Kevesen tudják azonban, hogy a borókabogyó milyen kitűnő ízt ad a sertés- vagy vadsültnek, hogy nem hiányozhat a pácléből sem. Szintén a vadpáchoz kitűnő a *borsfű,* a *bazsalikom,* a *kakukkfű az izsóp* és a *fehér mustár* keveréke. Főleg az őz- és a szarvashús ízesítésére szolgál — de meg lehet próbálni nyúlnál is — *rozmaring,* amelyet párolás közben hintünk a sültre. Egy ágacska friss rozmaring kellemes ízt ad a paradicsomlevesnek és -mártásnak is.

A *sáfrány* évszázadokon keresztül a világ egyik legnépszerűbb fűszere volt.Ma is használják húsleves, zöldségleves, különféle mártások, főzelékek ízesítésére, de teszik krémekbe, tésztákba is, hogy szép aranyszínűre fesse. A valódi sáfrányt jól pótolja a vele egyenértékű *sáfrányos szeklice.*

Egy csomag *szerecsendió* évekre elég. Kitűnő ízű lesz például krumplis fánkunk vagy bármilyen zsírban sült krokett (hal-, gomba- vagy tojáskrokett), ha összegyúrás előtt kevés szerecsendiót reszelünk bele. De szokták a szerecsendiót különféle salátákra — burgonya- és zellersaláta — is ráreszelni.

Tésztafélék ízesítésére szolgál a *fahéj,* amit egészben vagy törött formában árulnak a fűszerüzletekben. Megtörve mézeskalács, diós piskótatészta, almás lepény, kelt csiga fűszerezésére szolgál, de porcukorral keverve jó ízű lesz tőle a meghintett tejbedara, a tejberizs vagy a zsírban sült fánk is. A fahéjat egészben főleg gyümölcslevesek, -mártások és -kompótok ízesítésére használjuk: főleg a meggy, a szilva, az alma ízét egészíti ki kellemesen.

A *szegfűszeg* kimondottan a szilvából készült kompót, rószter, savanyúság ízesítője, de megtörve mézeskalácsba, fűszeres tésztákba is teszik.

Sajnos, csak piacokon, kofáknál találhatunk rá két értékes fűszerfélénkre: a *tárkonyra* és a *csomborra. A* tárkonnyal főleg bárány- és birkahúst ízesíthetünk; az erdélyi tárkonyos bárány-sült, a tárkonyos bárányleves messzi földön híres. A csombor szintén Erdélyből került a magyar konyhára, elsősorban édes káposztát, lucskos káposztát ízesítenek vele. (A csombort bizonyos mértékig pótolni lehet a gyógynövényboltban kapható borsfűvel.)

Végezetül íme egy jól bevált, régi *pástétomfűszer-keverék* ,

melyet vad-, illetve máj pástétom fűszerezésére használhatunk. Egyenlő arányban kell venni az alábbi fűszerféléket, és összetörve alaposan elkeverni: koriander, köménymag, borsfű, bazsalikom, kakukkfű, fehér mustár, majoranna, boróka, orvosi zsálya, fodormenta, édeskömény, paprika. Ebből a keverékből a pástétomba 1—2 mokkakanálnyit kell keverni, és máris érezhető lesz a kitűnő íz.

A fűszernövények használatánál ügyeljünk arra, hogy csak ízük maradjon az ételben, a bogyókat, füveket szűrjük ki belőle, mert nem kellemes, ha fogunk közé akadnak. Ezért célszerű batisztból vagy gézből kis zacskót varrni, ebbe kötni bele a fűszerféléket, és amikor az étel elkészült, egyszerűen kidobjuk belőle a felesleges magokat. Érdemes tehát a régi ízeket felelevéníteni, de ne riadjunk vissza attól sem, hogy újjal kísérletezzünk. Ha ízlik egy-egy ízkombináció, honosítsuk meg konyhánkon, így sose válik főztünk egyhangúvá.

A régi, hagyományos ételízesítők és fűszerek mellett azonban egyre több újfajta, tubusba töltött vagy por alakban, zacskóban forgalomba hozott ízesítőt találunk az üzletek polcain, amelyek mind ételeink zamatának gazdagítására, finomítására szolgálnak. Első helyen kell említenünk a levesízesítőket — a kiváló magyar, nyolcízből álló DELIKÁT 8-at és a többfajta jugoszláv ízesítőt —, amelyekből elég 1—2 kiskanálnyit beletenni a levesbe, máris kellemes ízűvé válik (4—5 percig kell forralni vele még a levest, és ajánlatos kevés sóval főzni, mert az ízesítők sót is tartalmaznak). Ha nem főztünk a levesben csontot, erősíthetjük a (másfél liternyi) levest egy, húsleveskockával. Kitűnő ízt ad a levesnek, ha mokkakanálnyi paradicsompürét és paprikakrémet is teszünk bele a téli hónapokban, amikor nincs kéznél friss paradicsom és zöldpaprika.

Mártásoknak, húsételek levének jó ízt ad 1—2 kiskanálnyi ketchup, de ezt nyersen is adhatjuk hirtelen sült húsokhoz, hideg pecsenyékhez, sonkához. Kifőtt húsokhoz kínáljunk készen vett ecetes tormát vagy céklás tormát; kellemes, pikáns körítés.

Konzerviparunk napról napra újfajta ízesítőkkel lep meg bennünket. Figyeljük az élelmiszerüzletek polcait, bizonyára találunk mindig olyan újdonságokat, amelyekkel ízesebbé tehetjük főztünket.

A KORSZERŰ KONYHA BERENDEZÉSE

A háziasszony életének jó részét a konyhában tölti, nem mindegy tehát, hogy milyen ez a környezet. Ha derűs, napfényes helyiség a konyha, könnyebb berendezni, de a sötétebb, komorabb helyiséget némi erőfeszítéssel szintén barátságossá, lakályossá tehetjük.

Városi konyha

A konyha berendezését elsősorban mérete szabja meg. Egyre divatosabb — nyugodtan mondhatjuk, hogy nagyon célszerű is — a *nagy konyha,* amelyet nemcsak főzésre, háztartási munkára használhatunk, hanem ott is étkezhetünk, ott vasalhatunk, esetleg a család többi tagja is használhatja olyan munkák elvégzésére, ami a szobában piszkot, rendetlenséget okozna (szabás, barkácsolás stb.). Ez a *lakókonyhának* nevezett helyiség azonban nem azt jelenti, hogy a konyhát aggassuk tele terítőkkel, párnákkal, képekkel, cifrázzuk díszítésekkel — távol álljon ez tőlünk! —, hanem amellett, hogy megtartjuk a konyha egyszerű, minél simább, szinte orvosi műtőhöz hasonló jellegét, kialakíthatunk olyan sarkot, elkülöníthető részt, ahol étkezőasztalt, néhány széket vagy falra erősített padot, szerszámosszekrényt, esetleg varrógépet helyezhetünk el. Az így kialakított konyha előnye, hogy sok felesleges lépéstől — az étel szobába cipelésétől — kímél meg bennünket, de megkíméli a lakást az étkezés okozta szennyeződéstől, a kellemetlen ételszagtól, sőt, ha a családtagok különböző időben járnak haza étkezni, az örök rendetlenségtől is.

Nem szabad megfeledkezünk azonban egy alapszabályról: a lakókonyha csak akkor gusztusos, ha mindig ragyog a tisztaság-

tól. A konyha tisztaságának nélkülözhetetlen feltétele a ragyogó fal. Legcélszerűbb, ha fehérre meszeljük konyhánkat, a megfelelő magasságig pedig csempével burkoljuk. A műanyagboltokban már kapható a könnyen lemosható műanyag csempe is, de ennek híján fehér olajlábazattal is bevonhatjuk konyhánk falának alsó részét. A csempét, az olajfestéket elég néha nedves ronggyal letörölni, így mindig ragyogó lesz. A bútorok vásárlásánál is a könnyen kezelhetőséget tartsuk szem előtt. A legpraktikusabbak a most divatba jött alsó es felső részből álló konyhabútorelemek, melyeket a hely szabta lehetőségeknek megfelelően rakhatunk egymás mellé? Az alsó részek egyben asztalul is szolgálhatnak, Könnyen dolgozhatunk rajta, nem kell külön munkaasztalt beállítani. Ha nem tudunk ilyen modern vonalú konyhabútort vásárolni, a régit is át lehet az új formára alakítani. A legfontosabb, hogy a lábakat vágjuk le, nehogy aláfolyjon a víz, a tetejét pedig borítsuk be műanyag lappal, hogy könnyen tisztán tarthassuk munka közben és után.

Kézimunkát ne tegyünk a konyhába. Helyette inkább terítsük le az étkezőasztalt műanyag terítővel, az ablakra akaszszunk ugyanilyen műanyag függönyt, így könnyen tisztán tarthatjuk. Ha mégis ragaszkodunk a hagyományos függönyökhöz, válasszunk ki valamilyen élénk — a konyhabútorhoz illő — kartont vagy szőttest, szádát, melyet gyakran lehet mosni, vasalni. Csipkefüggönyt soha ne tegyünk konyhába, nemcsak mert felszedi a piszkot, de ízléstelen is.

A lakókonyha csak akkor kellemes, ha állandóan rendes. Ezért tálalás előtt mossuk el a főzés közben összegyűlt piszkos edényt — szennyes között nem gusztusos az étkezés —, és szellőztessünk ki, hogy a főzés szaga elszálljon. Ha nem jut időnk moso-

gatásra, nagyobb dézsába vagy a mosogatóba rakjuk össze a piszkos edényt, és tüntessük el szem elől, hogy ne rontsa az étvágyat. Rendkívül praktikusak az olyan konyhák, ahol a mosogató függönnyel elfedhető.

Ügyeljünk a konyha világítására is: a mennyezetről csupaszon lelogó körte kopárrá, sivárrá teszi konyhánkat, míg a gyakran lemosott, hófehér bura vagy modern lámpatest kellemes fényt áraszt. Célszerű külön lámpát szerelni az étkezőasztal fölé, s külön egyet a mosogató, a munkahely, illetve a tűzhely fölé. Így az esti konyhai munka is könnyebbé válik, nem marad rajta a piszok az este elmosott tányéron, nem égetjük oda a rántást.

Kis lakásokhoz *kisebb konyhát* terveznek az építészek, mert kisebb családban kevesebb munka akad a konyhában. A legpraktikusabb a főzőszekrény — amely valójában egy szekrény nagyságú, főzőhellyé kiképzett fülke —, ahol rendkívül fontos a jó beosztás, mert így azért elég sok holmit el lehet benne helyezni. Egy fokkal tágasabb a teakonyha, ahol már be is lehet lépni a konyhába. A kis konyha használhatóságának alapszabálya, hogy mindennek legyen meg az állandó helye, s a teret jól kihasználjuk. A konyhai eszközöket használat után azonnal el kell mosni és helyükre visszatenni, ezért célszerű kis, ötliteres gáz- vagy villany-vízmelegítőt felszerelni, hogy állandóan legyen meleg vizünk. A kis konyha még fokozottabb rendszeretetet követel, mint a nagy, mert a legkisebb rendetlenség is akadálya lehet a további munkának.

A kis konyhát úgy rendezzük be, hogy középen állva mindent elérjünk. Még célszerűbb, ha forgószéket helyezünk a konyha közepére, és ülve végezzük a háztartási munkát. Eleinte ugyan furcsának fog tűnni, de ha hozzászokunk az ülve dolgozáshoz, a gyakorlat során érezzük majd lábunkban jótékony hatását.

Vidéki konyha

A vidéki konyha berendezése — mivel más igényeket kell kielégítenie — némileg eltér a városi konyháétól. Vidéken általában nagy méretű konyhát építenek, amely legtöbbször nemcsak fő-

zésre, mosogatásra, mosásra, vasalásra szolgál, hanem a család ott tölti idejének jó részét, sőt gyakran fürdőszoba híján ott is tisztálkodik. Ezért, bár alapfeltételeiben — bútorzat, fal, világítótestek elhelyezése — a vidéki konyha kívánalmai megegyeznek a városiéval, a tisztaságra még fokozottabb gondot kell fordítani. Ne feledkezzünk meg a vidéken gyakoribb légyveszélyről. Ezek a kis állatok fertőzést, betegséget terjeszthetnek. Légyfogóval vagy permetezéssel, aerosolos vegyszerrel védekeznetünk ellenük.

Különösen kell óvnunk konyhánk tisztaságát, ha nincs folyóvizünk. Ilyenkor zománcozott, ragyogóan tisztán tartott, befedett vödrökben tároljuk a vizet, és ettől lehetőleg messze helyezzük el — szintén lefedve — a szennyesvizes-edényt, amelyet gyakran ürítsünk ki. Ha a család a konyhában tisztálkodik is, lehetőleg függönnyel elválasztott, külön helyet kell elkeríteni e célra, ott kell tárolni a mosakodásra szolgáló lavórt, vödröt, falipolcon vagy inkább kis faliszekrényben a fogmosó alkalmatosságokat, a hajkefét, a fésűt. Ügyes az ilyen mosdófülkében a falra szerelt víztartály. Ha ezt friss vízzel feltöltjük, folyó vízben öblíthetjük le mosdás után testünket. Tisztálkodás után a mosdóvizet haladéktalanul ki kell vinni a konyhából, s a mosdás helyét összetakarítani, nehogy szappan, hajszál stb. az ételbe jusson.

De nemcsak a mosakodás helyét kell elkeríteni, hanem amennyiben a konyhában más munkát is végzünk, annak a helyét is (pl. a barkácsoló műhelyt). A lakókonyhai részbe elhelyezhetünk — a vidéknek megfelelő stílusú — színes szőtteseket, kézimunkákat, de *csak* olyanokat, amelyek könnyen tisztán tarthatók, gyakran moshatók. A díszítés sose menjen a tisztaság rovására!

A HÁZTARTÁS MEGSZERVEZÉSE

Amint a bevezetőben már említettük, a háztartást ugyanúgy előre meg kell szervezni, mint egy nagy gyár vagy üzem munkáját. Ne sajnáljunk esténként öt percet a másnapi munka beosztására szentelni — sokszorosan visszatérül. Papírral, ceruzával a kezünkben gondoljuk át a másnapi teendőket.

Legfontosabb, hogy felmérjük a másnapi munkánkat, és ehhez igazítsuk az étlapot. Ha mosni vagy vasalni akarunk, esetleg nagytakarítást végezni, ne készítsünk több fogásos, aprólékos munkát igénylő ebédet, hanem valamilyen gyors egytálételt. Nagyobb ünnepek előtt pár nappal süssük meg a süteményt, készítsük el azokat a salátákat, amelyek elállnak, anélkül, hogy megöregednének. Gondoljuk át előre, hogy mit kell vásárolnunk, írjuk fel külön cédulára, hogy semmit se felejtsünk el, ne kelljen visszaszaladni az üzletbe vagy a piacra. Városokban már sok helyütt megszervezték az elorendelést: a reggel beadott listán szereplő árukat napközben, amikor kisebb a forgalom, kényelmesen összekészítik, és a vásárlók délután még a legnagyobb csúcsforgalom idején is soron kívül kapják meg. Célszerű, ha előre kiszámítjuk egy hónapra vagy két hétre alap éleimiszer-szükségletünket s egyszerre megrendeljük, sok helyütt díjmentesen házhoz is szállítják.

Küzdjünk saját feledékenységünk ellen. Feleannyi időt töltünk a vásárlással, ha „kívánságlistával" a kezünkben lépünk be a boltba. Függesszünk konyhánk falára blokkot, mellé ceruzát, és ha valami fogytán van a kamrában, jegyezzük fel rá. A boltba indulva, csak le kell tépnünk a legfelső teleírt lapot, biztos, hogy így nem felejtünk el semmit.

Ne csak a vásárlás és a főzés terén legyünk előrelátók! Ha mosni akarunk, előző este áztassuk be a szennyest sokkal hamarabb tisztul ki. Ha vasalást tervezünk, nedvesítsük be a ruhát; a műanyagboltokban célszerű ruhalocsolót lehet kapni, nem le-

szünk vizesek tőle, és a ruha is egyenletesebben nedvesedik. Kis ügyességgel magunk is készíthetünk hasonlót üres műanyag mosószeres flakonból. (Csak arra vigyázzunk, ha véletlenül elmarad a vasalás, ne hagyjuk összegöngyölve a ruhát, inkább teregessük szét és szárítsuk meg, nehogy megpenészedjék.) Ne hagyjunk semmit az utolsó percre, mert a kapkodás okozza a legtöbb hibát.

Vonjuk be családtagjainkat a munkába. Ma már — amikor a legtöbb háziasszony nemcsak otthon, hanem másutt is dolgozik — nem kell egyedül vállalnia a háztartás egész terhét. A szellemi irányítás, a mindennapi vásárlás úgyis az ő gondja marad, de a tej, a kenyér, a burgonya bevásárlását, a mindennapi ágyazást, rendrakást, mosogatást, törölgetést ossza meg a család tagjaival. A mosogatásnál ajánlatos edényszárítót használni, így nem kell az edényeket (elsősorban a tányérokat) törölgetni. A gyerekeket is be kell vonni a munkába, a rendszeres házi munka megszokása csak hasznukra válik. De arra vigyázzunk a gyerekek bevonásánál, hogy rendszeresen, önállóan ugyanazt a munkát végeztessük velük. Legyenek felelősek azért, amit rájuk bíztunk, akkor nagyobb kedvvel fognak dolgozni. Egy 5—6 éves gyerekmár be tudja vetni az ágyát, rendben tudja tartani holmiját, sőt segíteni tud az evőeszközök eltörlésében is.

Szervezzük meg munkánkat, hogy ne legyünk háztartásunk elnyűtt rabszolgái. Szervezzük meg, hogy jusson időnk pihenésre, szórakozásra is.

A FŐZÉS MUNKAMENETE. KONYHATECHNIKAI ELJÁRÁSOK

A főzésnek — mint minden munkának — az ésszerűség szabja meg a sorrendjét, amit nem ajánlatos összecserélni. A főzést a tankönyvek és a hivatalos szakácskönyvek „konyhatechnikai eljárásoknak" nevezik, vagyis olyan műveleteknek, amelyek során a nyers alapanyagokat ízletes étellé alakítjuk át. A főzés már az anyagok kiválasztásával elkezdődik, de a főzés szerves tartozékai a mérés, a tisztítás, a darabolás, a lazítás, a keverés, a gyúrás, a párolás, a főzés, a sütés és számtalan egyéb művelet, sőt még a szeletelés és a tálalás is.

Kedves kezdő háziasszony, ne ijedjen meg ettől a vég nélküli felsorolástól. Egyszerű művelet ez mindahány. Osszuk csoportokba, rendszerezzük őket, máris kevésbé lesznek félelmetesek. A főzés valójában három műveletre oszlik:

1. előkészítésre
2. elkészítésre és
3. befejezésre — tálalásra.

Nézzük át a most következő „elméleti" részt, meglátjuk, hogy az itt tanult apróbb-nagyobb fogásokat a gyakorlatban milyen jól alkalmazhatjuk.

Előkészítő eljárások

A gondos háziasszony néhány napra előre elkészíti az étlapot, számot vet a szükségletekkel, és amennyire lehetséges, egyszerre szerzi be a hozzávalókat. A munkát az anyagok kiválasztásával kell kezdeni. A háziasszonynak tudnia kell, hogy a készítményekhez miféle nyersanyagok szükségesek, s aszerint kell bevásárolnia. így az előkészítő eljárás már a vásárlással megkezdődik. Más húst vásárolunk levesnek, mást pecsenyének,

mást pörköltnek (ezekről bővebben a húsoknál szólunk). A kelt tésztához sima, a piskótához grízes lisztet, míg a mézes tésztához kenyérlisztet vegyünk. Mindig a célnak legmegfelelőbb nyersanyagot válasszuk ki.

Az anyagokat lehetőleg egyszerre mérjük ki, tányérra, kiskosárba rakva, tálcán vagy asztalon helyezzük el, s utána a mérleget tegyük a helyére. Üvegből vagy műanyagból készült mérőpohárral mérhetjük a folyadékot, mérleggel a cukrot, a rizst, lisztet, de mérhetünk kanállal, pohárral is, amikor pontos méret nem feltétlenül szükséges.

Ha pedig éppenséggel nincs kéznél mérleg, nyugodtan rábízhatjuk magunkat az alábbi becslésre:

1 csapott evőkanál zsír	= kb. 2 dkg
1 csapott evőkanál liszt	= kb. 1 dkg
1 csapott evőkanál dara	= kb. 1 dkg
1 csapott evőkanál só	= kb. 1 ½ dkg
1 csapott evőkanál cukor	= kb. 1½ dkg
1 deci liszt	= kb. 5 dkg
1 deci dara	= kb. 7 dkg

Mindenféle nyersanyagnak megvan a sajátos előkészítési módja, amit szem előtt kell tartani. Az előkészítő műveletek nyersanyagonként változnak.

A *tisztítás.* Célja az, hogy az emberi táplálkozásra alkalmatlan részeket eltávolítsuk.

Válogatás. Rizs, száraz főzelék, sóska, spenót, gyümölcsök előkészítésénél az élvezhetetlen anyagokat eltávolítjuk.

Mosás. Vízzel tisztítjuk meg a nyersanyagokat a szennyeződéstől, sártól, homoktól. A mosásnak többféle módja van. *Áztatással* mossuk a burgonyát, a retket, a céklát, a gyökérféléket, ezekhez esetleg még kefét is-használhatunk. Áztatással mossuk a karfiolt is, figyelmesen átvizsgáljuk, nehogy a rózsái között hernyó maradjon, majd szétszedjük és sós vízben áztatjuk. *Vízváltás.* A spenótot, gombát kiválogatás után többszöri vízváltással, bő vízben mossuk olyanformán, hogy nem a vizet öntjük le róluk, hanem az anyagokat tesszük ki másik edénybe. Ezt a műveletet addig ismételjük, amíg a víz tiszta marad, homokszemek nem ülepednek le az aljára. Más zöldségféléket, például

zöldbabot, paradicsomot, zöldpaprikát, uborkát stb. szintén vízváltással mosunk. *Vízsugárral* és *zuhanyozó rózsával* mossuk azokat a terményeket, amelyeknek redői között szennyeződések, esetleg kukacok lehetnek, például a fejes káposztát, a kelkáposztát, a fejes salátát. *Folyó vízzel* mossuk a húsokat, halakat.

Hámozás. A megmosott zöldségek, gyümölcsök (tök, karalábé, uborka, alma, körte stb.) élvezhetetlen héját eltávolítjuk. A hámozásnál ügyeljünk arra, hogy minél kevesebb menjen veszendőbe a héj alatt levő értékes anyagokból.

Kaparás. A tisztára mosott gyökérfélék héját vékonyan lekaparjuk.

Kimagvalással gyümölcsök, paradicsom, tök, zöldpaprika magvait távolítjuk el.

Kopasztással forrázva a baromfiak tollát tépjük ki, szárazon a vadszárnyasokat tisztítjuk.

Perzseléssel az állatok (szárnyasok, malac, borjúláb) bőrfelületén maradt szőröket láng fölé tartva távolítjuk el.

Kibelezéssel eltávolítjuk a baromfi, a hal belső részeit, vigyázva, hogy az epét meg ne sértsük, mert a hús akkor keserű lesz.

Kicsontozással, lehártyázással a húsokról lefejtjük a felesleges csontot és a hártyákat, amelyek gátolják a további feldolgozást.

A tisztítási műveleteket célszerű szétterített papír fölött végezni, azt egy mozdulattal összehajtva, a hulladékot a szeméttárolóba tehetjük, nem kell utána takarítanunk. Ezután következhet a darabolás vagy a további feldolgozás. A hulladék meg-

felelő részeit vidéken lehetőleg használjuk fel állati takarmányozásra. A tisztítási munkák nagy részét ülve végezzük, úgy kevésbé fárasztó.

Darabolás. Az anyagok darabolása az ételek sütését, főzését gyorsítja.

A darabolás lehet apróra vágás, kockára, karikára vágás, metéltre vágás, szeletelés, vágás negyedekre, cikkekre, felezés, amint azt a készítmény megkívánja. A lényeg az, hogy a darabok egyöntetűek, egyformák legyenek. Darabolási eljárás a darálás (hús), reszelés (sajt, torma), áttörés (túró), őrlés (dió, mák) stb. is.

Darabolás után az anyagokat már vízben nem áztatjuk, mert ezáltal nagy lenne a tápanyagveszteség.

Az előkészítés után a munkaeszközöket (húsdarálót, késeket, vágódeszkát) azonnal mossuk el vagy helyezzük a mosogatótálba, és az asztalt töröljük tisztára. Az előkészítő munkák után a konyhában a legnagyobb rendnek és tisztaságnak kell uralkodnia. A további feldolgozásra váró anyagokat tüllel, műanyaggal vagy konyharuhával takarjuk le.

Elkészítő eljárások

Az előkészítés után következik az anyagok további feldolgozása, a megfelelő kiegészítő műveletekkel, amelyek átmenetet képeznek a tulajdonképpeni sütés-főzéshez.

Kiegészítő műveletek az anyagok vegyítése, tűzdelése, töltelékek elkészítése, töltés, rétegezés, összerakás, megformálás, tésztafelverés, kikavarás, fűszerezés. Természetesen ezek a műveletek nem szükségesek mindig, hanem csak a készítmények jellege szerint. Vannak anyagok, amiket az elkészítés után mindjárt főzhetünk vagy süthetünk, pl. zöldségleves, egyben sült hús.

Az anyagok a sütés-főzés alatt kisebb-nagyobb hőhatásnak vannak kitéve, aminek következtében nagy változásokon mennek keresztül, és a nyers élelmiszer kész étellé válik.

Az elkészítő eljárásoknak három művelete van: *főzés, párolás, sütés.*

Főzés: Főzés közben az anyagokat bő vízben forrásig hevítjük, több vagy kevesebb ideig 100 fokon tartjuk, amíg a növényi vagy állati rostok megpuhulnak, az ízek kialakulnak és élvezetessé válnak. Főzéssel készül a leves, a főzelék, a mártás, a főtt hús stb. Főzés alatt az edényt tartsuk egészen vagy félig lefedve, így hamarabb puhulnak az anyagok. A főzési idő a készítmények szerint különböző.

A vízben való főzés is többféle eljárással történik.

Forralás. Forraláskor a folyadékot (pl. tej, bor) forrpontig hevítjük és utána a tűzről levesszük. Felforraljuk a maradék ételeket is, hogy az esetleges baktériumok elpusztuljanak.

Forrázás. A megmosott anyagokat 1—2 percre belemártjuk a forró vízbe vagy azzal leöntjük. Főzelékeknél, salátáknál, birkahúsnál alkalmazzuk. A forrázó vizet kiöntjük.

Abálás. Abáláskor a víz hőmérséklete nem éri el a 100 fokot, csak 90 fok körül van, azaz a víznek forrnia nem szabad. Hosszabb ideig abáljuk a füstölt húsokat, a sonkát, a szalonnát, rövidebb ideig a hurkaféléket, a virslit, a kolbászt, a buggyantott tojást, abáljuk a halat is.

Főzés alatt az egyes tápanyagok megváltoznak. A hús és a tojás fehérjetartalma megalvad, fehér színűre válik, a liszt keményítőtartalma megduzzad, anyaga megszaporodik, a főzővizet sűríti. A zsírszövetek kioldódnak és a felületen gyűlnek össze. A rostok fellazulnak, a rágás könnyebb lesz. A sejtekbe zárt ízanyagok felszabadulnak, új zamatanyagok keletkeznek. A hő elpusztítja a baktériumokat. Az ételek vitamintartalma a főzés közben csökken, főleg a C-vitamin roncsolódik.

Nemcsak vízben, hanem tejben is szoktunk főzni. Ebben az anyagok lassabban puhulnak meg. Ilyenkor a tejet vízzel vegyítjük. Tejben főzünk rizst, tésztát.

Párolás. A korszerű főzés egyik lényeges eljárása a párolás,

mivel így az ásványi anyagok kevésbé oldódnak ki, az ételek pedig sokkal kellemesebb ízeket kapnak, mint a főzés által.

A párolás kevés vízzel vagy víz hozzáadása nélkül történik. Az anyagok csaknem a saját levükben puhulnak meg fedő alatt. A gyengébb rostozatú főzelékeket, hússzeleteket, pörköltféléket szoktuk párolni. Párolással az anyagok hamarabb megpuhulnak, mivel magasabb hőfokon készülnek, és kevesebb tüzelőanyagot is igényelnek. A mai főzéstechnikában az ételek párolására minden lehetőséget felhasználunk, erre a célra külön edények is készülnek (az egymásba illeszthető edények, a kukta). Például a rizs vagy a tarhonya, miután főzővize felforr, egy másik, forróvizes edény tetejére helyezve vagy a tűzhely szélére húzva, fedelét még konyharuhával letakarva, saját gőzében puhul meg.

A gőzben való főzés szintén a párolás egy módja. Vízzel telt edénybe helyezzük a lefedett vagy szorosan lezárt edényt, s bár a gőz nem közvetlenül éri, a vízgőz hatására megfő az étel. Így készülnek a pudingok.

A sütésnek többféle módja van.

Sütés zsiradékban. Ennél az eljárásnál sertészsírt, vajat, olajat használunk. Az ételeket süthetjük bő vagy egészen kevés zsiradékban, ez utóbbi a pirítás. Bő zsiradékban sütjük a fánkféléket, a vastagabb húsokat, a rántott csirkét, a ropogós burgonyaszeleteket.

A zsiradékot mindig a kellő hőfokra hevítjük, hogy a tésztafélék egyenletesen emelkedjenek, a húsféléknél pedig a felületen keletkező sült réteg ne engedje kiszivárogni a belső nedveket. Túl magas hőfoknál a zsiradékok elégnek, kellemetlen, keserű, avas ízűvé válnak. A zsiradékban az anyagokat feleslegesen ne forgassuk, villával ne szurkáljuk. Amikor az anyag első oldala megsül, szűrő lapátkanállal fordítsuk meg, és azzal is emeljük ki. Olajban az ételek szebben sülnek: az olaj kevésbé szívódik be az anyagokba, így azok könnyebbek lesznek. Sütés után nyissuk ki az ablakokat és csináljunk kereszthuzatot, ami a szagot eltünteti. Zsírban sütés után a zsírt azonnal hűtsük le, szűrjük át, hogy további sütéshez vagy más étel elkészítéséhez felhasználhassuk.

A zsiradékban sütéshez legjobb a fekete vaslemezből készült serpenyő, teflonedény vagy palacsintasütő.

Pirítás. A pirítás kevés zsiradékban történik, amikor az anyagokon a magas hő hatására kellemes ízanyagok keletkeznek. A pirítás nagyon fontos művelet, mert ha nem járunk el kellő szakértelemmel, óvatossággal, az ételek ízét tönkretehetjük (megégetett hagyma, túlpirított tarhonya, lebbencs stb.).

A pirítás módjai az egyes anyagok szerint változnak. Piríthatunk gyors tűzön, nyílt láng felett, mérsékelt tűzön, lassú, egyenletes pirítással. Ha nem találjuk el a kellő hőfokot a pirításnál, az egyes anyagok levet engednek, utána lassan készülnek tovább.

Pirítani szoktuk a májszeleteket, a vékony bélszínszeleteket, a gombás szeleteket, a vesét velővel, a karikára vágott burgonyát, a zöldpaprikát. Megpirítjuk egyes levesekhez a zöldséget, a káposztás kockához a káposztát. Mérsékelt tűzön pirítjuk a tésztaféléket, a tarhonyát, a lebbencset. Pirítjuk egyes ételekhez a zsemlemorzsát, levesbetétnek a zsemlekockát.

A hagymás zsiradékon készült ételeket, pl. paprikásokat felengedés előtt zsírjára pirítjuk, amíg az anyag víztartalma elpárolog. Ezt meglehetősen mérsékelt tűzön végezzük, mert erősebb pirítás mellett az étel keserű ízt kap. A hagyma pirítását különös gonddal végezzük.

Az egyenletes pirítással adhatjuk meg az ételek jellegzetes, kellemes ízét. A pirítás akkor egyenletes, ha gyakori kavargatás mellett történik. Gyakorlatlan háziasszonyok a rosszul pirított anyaggal ronthatják el leghamarabb az ételeket.

Sütőben (csőben) sütés. Egészben sült húsokat, baromfit, tésztaféléket, rakott főzelékeket sütünk a sütőben. Minden ételféle sütéséhez más-más hőfok szükséges, ennek megtanulásához alapos ismeret és gyakorlat kell. Beszélünk alacsony, közepes, meleg, magas hőfokú sütőkről. A sütőket mindig kellő ideig előmelegítjük, hogy a megfelelő hőfokot elérjük.

Sütés alatt az anyagok belsejében és a külső felületen kellemes ízű pörzsanyagok keletkeznek. A kellő figyelem és szakértelem nélkül végzett sütésnél az ételek kiszáradnak, esetleg megégnek és értékes ízanyagok vesznek el.

A pecsenyéket forró zsiradékkal leöntve tesszük a forró sütőbe, hogy a magas hő az izomrostokat összefogja, és a kellemes ízanyagok ne szivárogjanak ki. Később mérsékelni lehet a tüzet. A pecsenyéket sülés közben saját levükkel locsoljuk, mert ez

elősegíti a kellemes pörzsanyagok keletkezését, és a hús szép színt kap. Sütés közben a húsokat nem szabad szurkálni.

A sütőbe egyszerre nem szabad sok anyagot zsúfolni, mert akkor nem sül szépen.

A sütőben (csőben) sütés másik fajtája: a gratinírozás. Az anyagok már főtt állapotban, mártással leöntve kerülnek a sütőbe. Ilyenkor a sütés célja az, hogy az anyag jól átforrósodjon és a teteje megpiruljon. Gázsütőben ehhez felső lángot használunk.

Sütőben (csőben) készíthetünk felfújtat (pudingot) is ún. gőzben sütéssel: a sütőbe vízzel félig telt tepsit tolunk, és ha a sütő már forró, illetve a víz közepesen meleg, ebbe állítjuk az anyaggal megtöltött pudingformát. Gázsütőben pár percig felső, majd mérsékelt alsó lángon sütjük, ha a teteje pirulna, papírlappal takarjuk le.

A különböző hőhatásnak, sütésnek, főzésnek hátrányos következményei is vannak, ugyanis a hőre érzékeny védő tápanyagok, vitaminok roncsolódnak. Egyes fehérjék és bizonyos zamatanyagok elbomlanak, amint ez tejnél, gyümölcsöknél tapasztalható. Ezért ételeinket csak a legszükségesebb ideig süssük vagy főzzük, s ha elkészültek, ne tartsuk feleslegesen a melegen. Lehetőleg frissen fogyasszuk, és ha okvetlenül tárolni kell őket, azonnal hűtsük le, közvetlenül fogyasztás előtt pedig gyorsan melegítsük fel.

Néhány gyakorlati tanács az ételek elkészítéséhez

Az anyagok lazítása

A lazítással az anyagokat nagyobb felületre bontjuk, a rostokat szétroncsoljuk, s ezáltal emészthetőbbé tesszük. A húsok lazítása kiveréssel történik. A húsvágó deszka alá összehajtott ruhát vagy gumilapot teszünk, hogy kisebb legyen a zaj. A hús-

verő kalapácsot vízbe mártjuk, hogy a hús ne ragadjon rá, és a szelet mindkét oldalára egy-két erőteljes ütést mérünk, vigyázva arra, hogy szét ne roncsoljuk. A szélen a hártyákat aprón bevagdaljuk, hogy sülés közben ne zsugorodjanak össze. Húsverő híján lazíthatjuk a húst késsel is: a hússzeleteket éles késsel 2 mm távolságra, rostjukra merőlegesen bevagdossuk, de nem vágjuk át teljesen.

Lazíthatjuk még a húsokát pácolással, kiakasztással (vadak), szalonnába burkolással, tűzdeléssel.

A tésztaféléket lazíthatjuk vegyi eljárásokkal: élesztő, sütőpor, szódabikarbóna, szalakáli, alkohol, savak hozzáadásával. Lazíthatjuk a tésztákat mechanikai eljárásokkal: levegőbevitellel (tojásfehérje-felveréssel, tejszínhab-felveréssel), kikeveréssel, gyúrással, rétegezéssel.

Ízesítés

Az ételek legfőbb ízesítő anyaga a *só,* amelyre a szervezetnek nagy szüksége is van. Azonban mindig óvatosan sózzunk, mert ha valami sótlan, könnyű utánasózni, de az elsózott ételen alig lehet segíteni. Levest, főzeléket, mártást, salátákat könnyű utánasózni, de például rántott halat vagy pogácsát utánasózással már nem javíthatunk fel értékveszteség nélkül.

A són kívül még igen sokféle ízesítőanyagot használunk, amelyek növelik ételeink élvezeti értékét. A jó konyha legfőbb értékét az ízek összhangja, a fűszerek helyes alkalmazása adja meg. Ehhez pedig nagy gyakorlat, jó megfigyelőképesség és elsősorban jó ízérzék szükséges.

Az emberek többsége az erősen sós, savanyú vagy csípős ízeket kedveli. A kifinomultabb ízlésűek a változatos, bonyolult zamatokat szeretik. A helyes ízesítés érdekében érdemes tanulmányozni e könyv „ízekről — fűszerekről" c. fejezetét.

Sűrítés

Ételeinket általában liszttel, többféleképpen sűrítjük: rántással, habarással, Liszttel való lehintéssel és tojássárgájával.

Rántáskészítés

A rántás zsiradék (sertészsír, libazsír, vaj vagy olaj) és liszt keveréke. Először a zsiradékot megforrósítjuk, hozzáadjuk a lisztet és együtt forrósítva gyakori kavargatással megpirítjuk. A pirítással a liszt nyers ízét elveszíti, karamellizálódik, az íze megváltozik, ezáltal az ételeknek jellegzetes ízt és színt ad. A forró rántást hideg vízzel, a hideg rántást meleg vízzel engedjük fel. A vizet fokozatosan adjuk hozzá, állandóan kavargatjuk, hogy csomós ne legyen. De akkor se csomósodik meg, ha forró rántást öntünk a hideg ételre.

A rántás lehet híg és sűrű, zsírosabb és kevésbé zsíros. Készíthetünk rántást zsír nélkül is, szárazon. Ilyenkor a lisztet zsír nélkül pirítjuk, kihűtjük, és azután engedjük fel hideg vízzel Az ételekhez megszűrve adjuk és a zsírt külön adjuk az ételbe. Száraz rántást készíthetünk a zsírmentes, diétás főzésnél.

A rántáshoz gyakran fűszereket is adunk: hagymát, paprikát, zöldpetrezselymet, fokhagymát. A fűszerekkel a rántást már nem sokáig pirítjuk, mert megégnek és kellemes ízüket elvesztik.

A rántás többféle minőségű lehet. Hogy milyent készítsünk, az függ az ételek fajtájától és az ízléstől.

Világos színű, ún. fehér rántás. A lisztet a zsírral vagy vajjal csak addig forrósítjuk, amíg a liszt sárgás színét elveszíti és átfeheredik. Ilyen rántást készítünk a fehérmártásnak (besamel), a krémleveseknek.

Zsemleszínű rántás. Ennél a lisztet kisebb mértékben pirítjuk meg, az ételek ízét a keletkező pörzsanyag már befolyásolja. Ezt általában leveseknél, főzelékeknél, a paradicsomos ételeknél, az egyszerű mártásoknál használjuk.

Barna rántás. A lisztet sötét zsemleszínűre vagy barnára pirítjuk. Ez a rántás az ételeknek már jellegzetes ízt ad és a színüket is megbarnítja. Egyes rántott levesekhez, hagymamártásokhoz, barnamártáshoz készítjük.

A rántásban cukrot is szoktak pirítani. Ezáltal az ételek színét barnítják és a rántás karamell-ízét fokozzák. Ha a cukor túlpirul, az étel keserű ízűvé válik. A cukrot a rántásba a pirílás végén tesszük bele.

Habarás

A habarás liszt és víz, tej vagy tejföl keveréke. A habarék a következőképpen készül: tálba tesszük a lisztet, hozzáadjuk fokozatosan a vizet, tejet vagy tejfölt és habverővel simára kavarjuk. A habarékot minden esetben levesszűrőn átszűrve adjuk az ételhez. A habarékkal az ételeket csak éppen felforraljuk, nem főzzük sokáig, ezért a főzés végén adjuk az ételekhez.

Gyümölcsleveseket, gyümölcsmártásokat, egyes főzelékeket, mártásos húsokat sűrítünk habarással.

Lehintés liszttel. A zsiradékon párolt anyagokat, zöldségeket, pörkölt ételeket, paprikásokat lisztszórással sűrítjük. Amikor az anyag a zsiradékban lesült, víztartalmát elvesztette és megpuhult, akkor hintjük meg liszttel, összekeverjük, felengedjük és felforraljuk.

Sűrített tojássárgával (legírozás). Finom habarásnak is nevezzük. A tojássárgákat kész ételekhez adjuk olyanformán, hogy egy tálban elkeverjük a tojássárgát tejszínnel, tejföllel, tejjel vagy vízzel, egy keveset hozzáadunk a forró ételből, jól Összekeverjük, majd a többi anyaghoz öntjük. A tojássárgával sűrített ételeket már nem forraljuk, főzzük, csak éppen felmelegítjük. Krémleveseket, zöldség-, gyümölcs-, becsinált leveseket sűrítünk így.

Tejföl hozzáadás. A magyar konyha egyik fő jellegzetessége a tejföllel való ízesítés. A tejföl ételeinket táplálóbbá, ízletesebbé, sűrűbbé teszi. Mindig az elkészítés befejezésekor adjuk hozzá. A tejföllel az ételeket már nem főzzük, esetleg egy percig forraljuk (tejfölös paprikás csirke). Leveseknél, főzelékeknél a tálaló tálba helyezzük a tejfölt, kevés főzelékkel összekeverjük, hozzáadjuk a többi anyagot és az ételek tetejét is meglocsoljuk tejföllel, ami egyúttal tetszetős külsőt is ad. A tejfölözést azonban ne vigyük túlzásba, mert az ételek eredeti ízének rovására megy. A gondos főzés hiánya tejföllel nem pótolható.

Vaj hozzáadás. A kész ételek dúsítására és ízesítésére a vajat is használjuk. Apróra vágott vajdarabkákat a kész ételek tetejére helyezünk vagy az ételbe keverünk. A nyers vaj illata és íze az ételeket igen kellemesen befolyásolja, személyenként 1/2 dkg elegendő bele. Sütőben sült és némely lerakott főzeléket ízesítünk így.

Bundázás (panírozás)

A bundázás célja, hogy az ételeket ízletesebbé, változatosabbá, táplálóbbá tegye, és az ízanyagokat, nedveket megtartsa. A bundázásnál a húsokat, főzelékféléket vagy más, sütésre előkészített anyagokat lisztbe, tojásba, morzsába mártjuk és mindkét oldalukat zsiradékban sütjük. Bundázhatunk úgy is, hogy lisztbe, tojásba és újra lisztbe mártjuk, vagy csak lisztbe mártjuk az anyagot.

A bundázás más módjai

Palacsintatésztába bemártás és kisütés. Sűrűbb palacsintatésztát készítünk a rendesnél, és abba mártjuk be az anyagokat.

Kisütés sörtésztában. A sörtészta hasonló a palacsintatésztához, csak tej helyett sörrel készítjük, egy-két evőkanál olaj hozzáadásával. (Főleg főzelékeket bundázunk így.)

Bortészta. Hasonló az előbbihez, csak borral készül. Gyümölcsök bundázásához használjuk (kirántott szilva, kirántott barack).

A palacsintatésztát a bundázáshoz még tovább variálhatjuk lazítással. A tojásfehérjét habbá verjük fel, és úgy adjuk a tésztához, hogy kevés élesztővel készítjük, így olyanok lesznek a készítmények, mint a fánkok.

Ha morzsával panírozunk, az mindig szitált legyen, a tojást nagyon jól verjük fel.

Kitűnő a To-li-mo panírozószer: a besózott nyersanyagot 10 percig állni hagyjuk, majd To-li-moban megforgatva, ismét 10 percig pihentetjük. Az így bundázott hús vagy főzelék kisütve olyan, mint a zsemlemorzsával panírozott étel.

Lerakás, rétegezés

A változatos konyhának egyik fontos technikai eljárása, amikor többféle, rendesen előfőzött vagy sütött anyagot rétegenként vagy keverve összerakunk. Rendesen tűzálló tálban rétegezünk, mert utána kisütjük a lerakott ételeket. Itt arra kell vigyázni,

hogy az anyagok összeillők legyenek, kellő ideig maradjanak a sütőben, hogy a különböző ízek összeérjenek.

Összerakhatjuk a főzelékeket hússal, rizzsel, a palacsintát túróval, lekvárral, különböző töltelékekkel. A rakott burgonyának sokféle változatát ismerjük.

Töltés

Húsokat, főzelékeket, gyümölcsöket hozzájuk illő anyagokkal megtöltve tehetünk változatossá, ízletesebbé. A töltelék lehet nyers vagy előre megfőtt anyag, ízesítve. A töltelékek egyik fontos segédanyaga a rizs, ami főzés közben megduzzad. Vigyázzunk, hogy ilyenkor lazán töltsük pl. a töltött paprikát, karalábét, hogy elegendő hely jusson a kiterjedésre, ellenkező esetben a töltelék kemény marad vagy a burkolóanyagok felszakadnak. Értékes töltelékanyag a tejben vagy vízben áztatott zsemle, amelyet jól kicsavarva adunk a töltelékhez.

Derítés, tisztítás

Ha zavaros húslevest, kocsonyát, aszpikot tisztává, átlátszóvá akarunk tenni, tojásfehérjével tisztítsuk. Ez a derítési eljárás. A tojásfehérjéből kevés víz hozzáadásával gyenge habot verünk és a folyadékot állandó kavarás mellett lassan hozzáöntjük a felvert tojáshabhoz. Az ételt ezután visszatesszük a tűzre, és 3—4 percig forraljuk, levéve a tűzről ülepedni hagyjuk, majd sűrű levesszűrőn vagy szűrőruhán keresztül lassan átengedjük a folyadékot (lásd Aszpikfőzés).

Áttörés, passzírozás

Gyakran használatos eljárás az áttörés, amellyel emészthetővé tesszük a durvább rostú anyagokat. A változatos és finomabb elkészítési módok egyik fontos eszköze ez. A hideg- és melegkonyha, a cukrászat egyaránt használja.

A passzírozáshoz drót- vagy szőrszitát, rostát, burgonyatörőt,

paradicsomtörőt, nagyobb mennyiségnél passzírozógépet használunk. Durvább áttörésnél elég, ha húsdarálón hajtjuk át, az anyagokat vagy finom reszelőn átnyomjuk. A szitán való áttörésnél mindig kevés anyagot törjünk át egyszerre a fakanál hátlapjával vagy passzírozófával. A burgonyát mindig forrón törjük át, különben elcsirizesedik. Passzírozás után a szitát azonnal vízsugárral mossuk ki, mert különben az anyagok beleszáradnak.

Sűrűre főzés vagy verés

Krémeket, mártásokat gőz fölé állítva, habüstben főzünk sűrűre. Az anyag akkor kész, amikor a mártás nem fut le a kanálról. Ha a bemártott kanalat sűrűn bevonja, elértük a megfelelő sűrűséget. Krémeket, finom mártásokat nemcsak habüstben, gőz fölött, de tűzön is sűrűre verhetünk kellő gyorsasággal és elővigyázatossággal

Habverés

A habverés a tojásfehérjének, tejszínnek a lazítása: a felveréssel levegőt viszünk az anyag részecskéi közé, ami által az térfogatának háromszorosára növekszik. Felveréssel a tojáshab mindig keményebb lesz, ami cukor hozzáadásával még fokozható. A habverés akkor fejeződik be, amikor a habverőn megáll a hab. A tojásfehérje közé vizet is verhetünk, egy tojásfehérjéhez egy kanál víz, egy csipet só is segít a habverésben. Ha a felvert tojáshabot az üstben egy percig állni hagyjuk, az üstöt szelíden rázogatva, egyben kicsúsztatjuk belőle a habot, nem ragad bele. nem kell kenegetni. A habüst és a habverő tisztasága igen fontos, mert a legkisebb tisztátalanság vagy zsírrészecske megakadályozza a hab felverődését. A hab állása közben a hólyagok szétpattannak és összeesnek, ezért mindig pontosan a felhasználás idejére rögzítsük a habverést. A habot nem szabad túlverni, mert összetörik. A túlvert tejszínhabból a vaj kiválik.

Ha nincsen a célnak megfelelő habüstünk, mély porcelán tálban vagy hibátlan zománcozott keverőtálban is verhetünk habot.

Kocsonyásítás zselatinnal

Krémeket, aszpikot, zseléket zselatinnal szilárdítunk. Ezt élelmiszeriparunk tiszta, étkezési célra alkalmas formában zacskózva hozza forgalomba. A zselatint előzőleg hideg vízben feloldjuk (2 dkg zselatint 1/2 dl vízben), és azután öntjük a fövő krémhez vagy más anyaghoz. Ha a zselatin nehezen oldódna, kissé meglangyosíthatjuk. Zselatinnal az ételeket lehetőleg ne főzzük, mert az étel enyves ízű lesz. Lehűtés után a kocsonyásított készítményeket nem keverhetjük, mert ezáltal a dermedésben levő anyag összetörik.

Befejező eljárások

Tálalás, terítés

A főzés befejező szakasza, amikor a kész, ízletes ételt tálra teszszük, és az étkezéshez előkészített asztalra visszük. Láthatjuk tehát, hogy a tálalás és a terítés rendkívül fontos része a főzésnek, hiszen nem elegendő az ételt jóízűen elkészíteni, fel is kell kelteni a család étvágyát hozzá.

Minden kornak megvan a maga tálalásdivatja. Régi szakácskönyvek képeit nézegetve, meglepve láthatjuk, hogy őseink milyen piramisokat építettek a kész ételből, minden torta szinte egy-egy szobrászati műremek volt. A húsokat, főleg a sülteket egyben tálalták, s az asztalon szeletelték fel. A rómaiakról feljegyzik, hogy külön hússzeletelőt tartottak, aki az asztalfőn ült, és szolga létére is kardot köthetett az oldalára, ezzel is jelezve, hogy milyen fontos tisztséget tölt be. Nehéz is lehetett egy egész vaddisznót vagy őzet ott az asztalon felszelni. De nem is kell olyan messzire mennünk. Dobos C. József — a dobostorta feltalálója — századfordulónkon adta ki könyvét, amely szerint a vadszárnyasokat díszes tollaikkal feldíszítve tették tálra, a tortákat pedig mindennek nézte volna az ember, csak ehetőnek nem.

Korunk modern szelleme megváltoztatta ezeket a szokásokat, leegyszerűsítette, a mai ízlés szerint átformálta.

Munkánk az ételek elkészítésével még nem ért véget. Gyakran az ételeket teljesen közvetlenül a tálalás előtt fejezzük be (pl. levestészták befőzése, mártások hígítása, tejföl hozzáadása, a főtt tészták vegyítése, a sütemények felvágása, kibontása). Ilyenkor vigyázzunk arra, hogy eltaláljuk a kellő időt, nehogy a tálalás előtt túl korán végezzük el az utolsó simításokat, mert az ételek élvezeti értéke ezáltal csökken: a levestészta elázik, a mártás besűrűsödik, a pecsenyék, köretek kiszáradnak, a meleg tészták kihűlnek. Ha azonban a szükség megkívánja, gondoskodjunk a kész ételek melegen tartásáról. Az edényeket állítsuk egymásra, vagy helyezzük forró vízzel telt tepsibe, vízfürdőbe. Sütőbe csak lefedve tegyük az ételeket, mert könnyen kiszáradnak, s a sütő ajtaját hagyjuk nyitva. A hidegen tálalandó ételeket tartsuk hideg helyen.

A tálalás műveleteihez tartozik a levesek kiöntése, legírozása, a főzelékek kiöntése, a hússzeletelés és tálra rakás, a köretek elrendezése és díszítése, meleg pudingok, felfújtak kiborítása, meghintése. Ezeket nem végezhetjük el egyszerre. A húsra a mártást közvetlenül akkor öntjük, amikor asztalra tesszük, különben kihűl, elpárolog, besűrűsödik. A reszelt sajtot is asztalra helyezéskor hintjük az ételre, különben elolvad. A tálalóedények jó melegek legyenek. Ha nincs sütőnk vagy alkalmas helyünk a tálak melegen tartására, tálalás előtt öntsünk beléjük meleg vizet, az felmelegíti. A levest, főzeléket előbb tálaljuk mint a húsokat, mert ezek nem hűlnek ki olyan hamar.

A század elején Angliából indult ki az az új divat, amely las-

sanként nemcsak Európában, de a tengeren túl is tért hódított: nem abrosszal terítik le az asztalt, hanem egyforma kis terítőkkel. Minden teríték alá egy-egy kis terítő kerül, amely az évek során a díszes kézimunka vagy csipke alapanyagból műanyaggá vagy a most annyira divatos szalmává változott. Az eleinte csak különcködésből fakadt divatnak ma már tudjuk a hasznát is: ha az étkezés során valamelyik résztvevő bepiszkítja a tányérja alatt levő kis terítőt, nem kell az egész abroszt kimosni, elég csupán azt az egyet kitisztítani. Különösen a műanyag szalmák váltak ebben a műfajban népszerűvé, de nagyon csinos népművészeti vagy egyszerű vászon készleteket is helyezhetünk az asztalra, természetesen mindig az alkalomnak, az évszaknak, sőt a vacsora jellegének megfelelően.

A terített asztalra tegyünk mindig díszítésül néhány szál virágot — lehetőleg rövid szárút, hogy ne takarja el a szemben ülőt —, alig foglal el helyet, mégis kedves, barátságos légkört teremt. A kellemes légkör elősegíti az étvágyat, a jó hangulat kedvezően hat az emésztés szerveire is. Legyen az étkezés a család összejövetele, ahol megbeszélik élményeiket, beszámolnak napi elfoglaltságukról.

Az ünnepi asztalt mindig az ünnepnek megfelelően díszítsük: karácsonykor fenyőgallyakkal, húsvétkor friss tavaszi virággal,

barkával, hímes tojással. Az ünnepi hangulatot fokozza, ha égő gyertyával is díszítjük az asztalt, amelyet mindig gyertyatartóba helyezünk. A gyertyatartót magunk is elkészíthetjük tobozból, dísztökből. Tűzhetjük a gyertyát szép piros almába (a kiemelt csutka helyére), vagy állíthatjuk a virágdísz közepébe is.

Segítőtársaink a konyhában

Míg nagyanyáink ráértek arra, hogy az ebéd elkészítésére rászánják egész délelőttjüket, a dolgozó nőknek csupán rövid idejük marad arra, hogy megfőzzék a napi ebédet vagy vacsorát. Régen az számított jó háziasszonynak, aki hajnaltól alkonyig a meleg, gőzös konyhában töltötte napjait. Ma már annak van becsülete, aki rövid idő alatt változatos, ízletes ételt tud az asztalra tenni. Igaz ugyan, hogy a konyhai körülmények is megváltoztak, a forró, fával vagy szénnel fűthető tűzhelyek helyett ma már legtöbb helyen gázzal vagy villannyal főznek, nem köpülik otthon a vajat, nem savanyítják a káposztát, sőt egyre több olyan főzőeszközt is feltalálnak, ami megrövidíti, megkönnyíti a főzést. Ezek kettős célt szolgálnak: nemcsak munkaidőnket rövidítik le, megőrzik a nyersanyagok eredeti értékeinek lehető legnagyobb részét is.

Kuktafazék

A kuktafazék — ha helyesen használjuk — több célt is szolgál: lerövidíti az ételek főzési idejét (tehát fűtőanyagot takarít meg), megőrzi az ételek tápértékét. Főzés közben ugyanis nem éri levegő a benne levő nyersanyagokat, az ételek jobban megtartják eredeti ízüket, a víz nem oldhatja ki belőlük, mert legtöbbször gőzben főnek. Kiválóan melegíthetünk benne olyan ételeket is, amelyek különben odapirulnának. A kuktába — ha gőzben főzünk — tegyünk másfél deci vizet, erre helyezzük a betétet, és ennek tetejére fektessük a főzendő nyersanyagot. Ha levest főzünk benne, vagy olyasmit, amihez az előírás annyi vizet ír hogy ellepje, ügyeljünk arra, nehogy a folyadék szintje $^2/_3$ rész-

nél magasabb legyen. Pontosan, szorosan zárjuk le a kuktát, és a főzési időt a szelep élénk sípolásától kezdve számítsuk. A főzési időt mindig pontosan tartsuk be, ne főzzük túl benne az ételt. (Soha ne készítsünk benne sárgaborsót, mert eltömi a biztonsági szelepet és a kukta könnyen robbanhat.) Amint a szelep élénken mozogni kezd, állítsuk takarékra a lángot alatta, vagyis csökkentsük a nyomást benne, és ezen a lángon végezzük a főzést.

Mit mennyi ideig főzzünk?

	Vízmennyiség	Főzési idő
Burgonya egészben	1,5 dl	12 perc
Burgonya négyrét vágva	1,5 dl	10 perc
Cékla	1,5 dl	14 perc
Hagyma	1,5 dl	7 perc
Karalábé szeletelve	1.5 dl	7 perc
Kelkáposzta szeletelve	1,5 dl	3 perc
Karfiol	1,5 dl	4 perc
Paradicsom szeletelve	1,0 dl	2 perc
Sárgarépa szeletelve	1,0 dl	3 perc
Spenót	1,5 dl	3—4 perc
Tök szeletelve	1,5 dl	4 perc
Zöldbab	1,5 dl	4 perc
Zöldborsó	1,5 dl	2 perc
Szárazbab	vízzel befedve	18 perc
Lencse	vízzel befedve	13 perc

	Vízmennyiség	Főzési idő
Rizs	vízzel bőven befedve	5-- 7 perc
Alma	1,5 dl	3 perc
Körte	1,5 dl	5--10 perc
Cseresznye	1,5 dl	1,5 perc
Szilva	1,5 dl	3--4 perc
Rebarbara	1,5 dl	2-- 3 perc
Ribizli	1,5 dl	2 perc
Ringló	1,5 dl	2 perc
Párolt borjú vagy bárány	2,5 dl	18--20 perc
Párolt marhahús	2,5 dl	20--25 perc
Borjú- vagy bárányszelet	2,5 dl	10--12 perc
Marhaszelet	2,5 dl	13--15 perc
Főtt marhahús	vízzel befedve	25--30 perc -
Sertésláb vagy -csülök	vízzel befedve	30--40 perc
Sertésfej	vízzel befedve	30--40 perc
Marhanyelv	vízzel befedve	40--50 perc
Borjúnyelv	vízzel befedve	10--12 perc
Főtt hal	1,5 dl	6-- 8 perc
Tyúk	1,5 dl	20--30 perc
Csirke	1,5dl	14--17 perc

Természetesen a húsok főzésideje attól is függ, hogy milyen öreg állat húsa került a fazékba. Erre mindig tekintettel kell lennünk.

A kuktafazék másik nagy előnye, hogy bár megpuhul benne a nyersanyag, de soha nem fő szét. Éppen ezért olyan ételeket ne készítsünk benne, amiknek szét kell főni, így soha nem lesz jó a kuktában a pörkölt vagy a tokány.

A kuktában kiválóan melegíthetünk főtt tésztákat: 1,5 dl vizet töltünk az aljára, belehelyezzük a betétet, és erre rakjuk kis edényben a melegítésre szánt ételt. Lezárva addig hevítjük élénk lángon, míg a szelep mozogni nem kezd, akkor a tüzet lezárjuk alatta vagy levesszük a tűzhelyről, és még 2—3 percig befedve hagyjuk, csak utána nyitjuk ki.

A kuktát mindig óvatosan nyissuk ki: könnyebben kinyithatjuk, ha a még lezárt kukta oldalára hideg vizet csurgatunk. Különösen lassan nyissuk ki a kuktát, ha bő vízben főztük benne

az ételt, mert a belső nyomás hatására könnyen kiforrhat nyitás közben. A kuktát használat után mindig azonnal mossuk el, soha ne tároljunk benne ételt.

Teflonedények

A teflonedények belső, vastag bevonata biztosítja, hogy ne égjen oda az edényben az étel, és lehetővé teszi, hogy zsiradék nélkül — vagy minimális zsiradékkal készítsük el sültjeinket. Tehát diétázók, fogyókúrások számára különösen kedvező. Az új teflonedényt mindig mossuk el első használat előtt, jól szárítsuk meg, és hajszálvékonyan olajozzuk be a belsejét, az védi a bevonatot. Belsejét nem szabad megkarcolni, ezért csak fa- vagy műanyaglapáttal nyúljunk bele, késsel soha.

A teflonserpenyőben zsiradék nélkül süthetünk mindent, amit hirtelen sütnénk más serpenyőben: húst, halat, szárnyast. A húsok közül leginkább a marha-vesepecsenye és a sertéskarajszelet alkalmas hirtelen kisütésre. De készíthetünk benne zsiradék nélkül omlettet, palacsintát is. Kitűnőek a teflon tepsik is, soha nem ragad bele a tésztánk.

Csak kevesen tudják, hogy a teflonserpenyőben nemcsak zsiradék nélkül, de bő zsírban is jó sütni: ha sok zsiradékban sütünk például fánkot, lángost, burgonyát, a zsiradék a sütés közben nem ég, tehát konyhánk nem lesz rossz szagú.

Használat után a teflonedényeket belül mosószeres vízzel és puha ruhával mossuk ki, a külsejüket erősen súrolhatjuk (akár alumíniumszivaccsal is), mert csak a belső bevonatra kell nagyon ügyelni. Ajánlatos időnként a belsejét vékonyan beolajozni, az meghosszabbítja az élettartamát. A teflonedényeket használat után azonnal tisztogassuk meg, soha ne tartsunk bennük maradékot.

Alumínium fólia (alufólia)

Régen a vadászok kedvenc csemegéje volt az a sült, amit még vadászat közben készítettek: a kizsigerelt vadszárnyasokat puha agyaggal bevonták, és parázs között megsütötték. Mikor az

agyagot leverték róla, az lerántotta a tollat is, és a belül levő hús saját levében puhult, sült meg. Ezen az elven alapul az alufólia is: a fólia légmentesen szigeteli a benne levő nyersanyagot, tehát a saját levében, ízeinek és értékeinek megőrzésével puhul meg. Különösen alkalmas zsírmentes ételek (pecsenyék, halak, gombák) elkészítésére.

Az alufóliába mindig úgy csomagoljuk bele a nyersanyagot, hogy laza legyen (ezáltal a benne levő anyagok kitágulhatnak), de a széleket alaposan nyomkodjuk össze, hogy kívülről légmentesen lezárjuk. Az alufóliába csomagolt ételeket sütőben, parázs között vagy roston szokták megsütni, de beletehetjük fémserpenyőbe is, és nyílt lángon megsüthetjük. Ilyenkor félidőben meg kell forgatni. Az alufóliába nemcsak egy-egy hússzeletet vagy haldarabkát csomagolhatunk, de a hússzeletre ízes mártást, vagy egyéb félig főtt körítést is rakhatunk, és becsomagolva, együtt süthetjük meg, így átveszik egymás zamatát, ízét.

Az alufóliadarabot csak egyszer lehet felhasználni, használat után mindig dobjuk el.

Kitűnően lehet tízórait csomagolni a fóliába, mert nem szárad ki. Ugyanígy a hűtőszekrényben kellemetlen szagú ételeket, húsokat csomagolhatunk bele, hogy ne oxidálódjanak. A maradékkai teli lábost is lefedhetjük fóliával, nehogy szagát a mellette levő étel átvegye.

Rostsütők

Ma már a rostsütők egész hadát tartjuk számon: a kezdetleges, de kitűnő kerti rostsütőtől az elektromos rostsütőig (grillsütő) számtalan változatát ismerjük. A kerti és a faszénparázsos rostsütő előnye, hogy a rajta sütött húsok, halak zöldségek kellemesen füstös ízt kapnak, az elektromos rostsütő — amely sajnos egyelőre nagyon drága — viszont ragyogó piros pecsenyét, forró szendvicset kínál. A rostsütőnél ügyelnünk kell arra, hogy a rostot — mielőtt rátennénk a húst, halat vagy egyéb anyagot — olajozzuk meg vagy dörzsöljük be a szalonnabőrke belső, zsíros felével, így később könnyebben letisztíthatjuk.

Roston süthetünk baromfit, halat, marhabélszínt vagy -hát-

színt, sertésbordát (lehetőleg kicsontozva), gombát, burgonyát (alufóliába csomagolva), de kitűnő íze van a roston sült zöldpaprikának, paradicsomnak, vöröshagymának is, sőt a roston sült alma is kedvelt édesség.

A rostot — a többi háztartási berendezéshez hasonlóan — használat után azonnal tisztogassuk le.

ÉTELLEÍRÁSOK

(ADAGOLÁS NÉGY SZEMÉLYRE)

LEVESEK

A magyar konyha legősibb ételei a levesek: a nehéz fizikai munkát végző földművesek, a halászok, vadászok legfőbb tápláléka az erősen fűszerezett, tartalmas, zsíros leves volt. Ezt bizonyítják nyelvészeti emlékeink is, például a honfoglalás korából származó *üst, bográcsz, főz, lé* (leves) és kozmás szavunk, amiből már arra is következtethetünk, hogy ezer évvel ezelőtt sem sikerült az asszonyoknak mindig a levesfőzés, előfordult, hogy kozmás lett. A krónikások még azt is feljegyezték, hogy az Európa-szerte portyázó magyarok a konzervlevest is ismerték: hadbavonulás előtt nagy edényekben zsíros, fűszeres, húsdarabokkal teli levest főztek, ezt addig forralták, míg a levét teljesen el nem főtte, akkor a napra terítették száradni, és ha már keményre szikkadt, zacskóba kötve akasztották a nyeregkápába. (Valószínű, hogy így került külföldön a köztudatba, hogy a magyarok nyereg alatt puhítják a húst.) Elég volt ebből a szárított húsból pár marékkal forró vízbe dobni, máris készen volt a hazai ízekkel telített finom leves.

A magyar konyha levesei még ma is igazodnak a régi elvekhez: tartalmasak, fűszeresek. Természetesen ma már számtalan jövevény levest is fogyasztunk, így a különféle zöldségleveseket, krémleveseket, sőt a német konyha hatására meleg és hideg gyümölcsleveseket is. Sok helyütt ma már nyáron leves helyett egy-egy pohár nyers gyümölcs- vagy paradicsomlevet isznak. Ez főleg a kánikulában frissít, üdít, s kiválóan készíti elő a gyomrot a további táplálkozásra.

Ügyelnünk kell a leves kiválasztásánál, hogy az ízben és színben összhangban álljon az évszakkal és az ebéd fő fogásával: pörkölt előtt ne adjunk soha gulyáslevest, burgonyapüré előtt krémlevest. Sose főzzünk nyáron száraz főzelékből levest, télen viszont csak jól fűtött szobában kínáljunk hideg gyümölcslevest, de azt se jégbe hűtve. A leves szerepe, hogy étvágygerjesztő le-

gyen, valamint, hogy fedezze a szervezet vízszükségletét, illetve ellássa a szervezetet a számára nélkülözhetetlen ásványi sókkai, melyeket a zöldségfélékből old ki.

Adjunk tehát levest, ha mást nem, egy csésze üres erő- vagy húslevest, hogy kellemes ízekkel vezessük be az étkezést.

A leveseknél egy személyre 2—3 dl vizet számítunk. Ha főzés közben a vízből sok elfő, a szükséges mennyiséget főzéskor pótoljuk. A levesfőzés fő szabálya, hogy lassan, kellő ideig főjön. Ha nagyon forr, csendesítsük a tüzet: az erős forrással készült leves kellemetlen, lúgos ízű lesz. A levest kötőanyagok hozzáadásával sűrítjük, ilyen: a liszt, a tojás. De készítünk leveseket kötőanyag nélkül is, ezek a híg levesek (például a gulyásleves). A levesnek a rántás hozzáadása után legalább 5 percig főnie kell, mert különben erősen kiérzik a rántás íze. Ha a rántást- már a leveshez adtuk, csendesen, félig befödve főzzük, különben hamar kifut, és ilyenkor a legértékesebb anyagok vesznek el. A levesbetétet, galuskát, metéltet mindig tálalás előtt pár perccel főzzük a levesbe, mert különben a galuska elcsirizesedik, a metélt elázik.

Zöldséglevesek

Vegyeszöldség-leves (kertészleves)

Hozzávalók: 30—40 dkg vegyes zöldség, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 tojássárga, 1 kanál tejföl, só vagy ételízesítő.

Egy szál sárgarépát és petrezselyemgyökeret vékony karikákra, egy kis fej hagymát apró kockákra vágunk, és ezt a zsiradékon halványsárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a zöldséget, megsózzuk és fedő alatt pároljuk. Közben hozzáadhatunk néhány szál apróra vágott zöldbabot, zöldpaprikát (télen kevés tubusos paprikapürét), és ha már puha a zöldség, egy paradicsomot (télen kevés paradicsomlevet). Pároláskor tehetünk hozzá egy kis fej karfiolt rózsáira szétszedve, egy maréknyi zöldborsót, esetleg 1—2 db gombát. Ha már minden zöldség megpuhult, felöntjük a szükséges mennyiségű meleg vízzel és azzal csendesen főzzük. Adunk hozzá egy kávéskanálnyi apróra vágott zöldpetrezselymet és végül befőzzük a levesbe való tésztát. Ez lehet metélt, galuska, máj- vagy burgonyagombóc, rizs. (Ha táplálóbb és finomabb levest akarunk, sűríthetjük tojássárgájával és tejföllel: a levesestálban elkavarunk egy tojássárgát egy kanál tejföllel, és lassan felengedjük a levessel. Ha hirtelen öntjük hozzá a forró levest, összecsomósodik a tojássárga, és nem sűríti, nem köti meg a levest.) Nyáron a vegyeszöldség-leves ízesítéséhez felhasználhatjuk a kovászosuborka, télen a savanyúkáposzta levét.

Karalábéleves

Hozzávalók: 40 dkg karalábé, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg liszt, 1 kanál tejföl, zöldpetrezselyem, só vagy ételízesítő.

A karalábét megtisztítjuk fás részeitől, apró, vékony szeletekre vágjuk, és forró zsiradékban, fedő alatt, megsózva puhára pároljuk (az íze csak akkor fő ki teljesen, ha olyan puha, mint a vaj). Most a liszttel meghintjük, pár percig pirítjuk vele, hideg vízzel felöntjük, és utána még 10—15 percig főzzük. Hozzáad-

juk az apróra vágott zöldpetrezselymet és tálaláskor a tejfölt. Rizst, vajgaluskát vagy csurgatott tésztát főzünk bele.

Sóskaleves, tojással

Hozzávalók: 15—20 dkg sóska, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál tejföl, csipetnyi cukor, 4 egész tojás, só.

A sóskát szárától és vastag ereitől megtisztítjuk, és több vízben jól megmossuk. A zsírt megforrósítjuk, hozzáadjuk a sóskát, megsózzuk, és fedő alatt addig pároljuk, amíg egészen pépszerűvé nem vált. A lisztet a tejföllel összekeverjük, a szükséges vízmennyiséggel felhígítjuk, a sóskára öntjük, és jól felfőzzük, csipet cukorral ízesítjük. 4 tojást keményre főzünk és apró kockákra vágva a levesbe keverjük. Készíthetjük tojás nélkül is, akkor tetejére pirított zsemlekockákat adunk.

Zöldborsóleves

Hozzávalók: 60—80 dkg csöves zöldborsó, 1½ evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dl tej, só.

A kifejtett zöldborsót a zsiradékon puhára pároljuk, liszttel meghintjük, azzal is egy kicsit pirítjuk, felöntjük vízzel, felfőzzük és hozzáöntjük a tejet. (Ha a zöldborsónak gyenge a héja, néhány darabot a levesbe dobunk, lehetőleg batisztzacskóba kötve, és tálalás előtt kivesszük.) Apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Cukrot is adhatunk hozzá. Betétnek vajgaluskát vagy csurgatott tésztát főzünk bele.

Zöldbab leves

Hozzávalók: 50—60 dkg zöldbab, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg liszt, hagyma, paprika, 1 kanál tejföl, ecet, só vagy ételízesítő.

A zöldbabot megmossuk, szálkáitól megtisztítjuk,1½ cm-es darabokra vágjuk, vagy felébe, negyedébe tördeljük. Forró vízbe

tesszük, sózzuk, s ha puhára főtt, világos hagymás rántással berántjuk. Berántás után is legalább 10 percig főzzük. Végül zöldpetrezselyemmel, ecettel, csipetnyi cukorral ízesítjük, és egy evőkanál tejföllel tálaljuk.

A *paradicsomos zöldbableves* hasonlóképpen készül az előbbihez, csak kevesebb vízzel tesszük fel főni, és ha a zöldbab puhára főtt, 1/2liter paradicsomlevet adunk hozzá. Ilyenkor a tejföl el is maradhat.

Paradicsomleves

Hozzávalók: 1 kg paradicsom, 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, cukor, só.

A nyers paradicsomot zöld részeitől megtisztítjuk, négybe vágjuk, és 1/2 liter vízzel főni tesszük. Ha a héja már levált róla, áttörjük. Világos zsemleszínű rántást készítünk, és a paradicsom levével s a még szükséges vízmennyiséggel felöntjük. 20 percig lassan főzzük, sóval, cukorral, babér- vagy zellerlevéllel ízesítjük és tálalás előtt galuskát, metélt tésztát főzünk bele, esetleg 4 dkg vízben főtt rizst keverünk hozzá. Tálalhatjuk pirított zsemlekockákkal is. Ha eltett paradicsommal készítjük, 3—4 dl, ha konzervből készül, 1/8-os doboz paradicsom szükséges hozzá.

Burgonyaleves

Hozzávalók: 1/2 kg burgonya, 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kis fej hagyma, zöldpetrezselyem, zellerlevél, 1 kanál tejföl, paprika, só vagy 2 púpos kiskanál ételízesítő.

A meghámozott burgonyát karikára vagy kockákra vágjuk, és sós vízben vagy csontlében megfőzzük. A zsírból és a lisztből világos zsemleszínű hagymás, paprikás rántást készítünk. Főzhetünk bele ízesítőnek 1—2 szál leveszöldséget, zellerlevelet, zöldpetrezselymet, só helyett 1—2 kanál ételízesítőt. Nyáron ízesíthetjük zöldpaprikával és paradicsommal, télen kevés paradicsom,- illetve paprikapürével. Tálaláskor egy kanál tejfölt adunk hozzá, de a jól ízesített burgonyalevesből a tejföl el is maradhat.

Burgonyapüréleves

Hozzávalók: 40 dkg megtisztított burgonya, 1 deci tejföl, 1 evőkanálnyi liszt, 4 dkg vaj, só, törött bors.

A megtisztított, kockára vágott, lehetőleg Ella-burgonyát sós vízben olyan puhára főzzük, hogy szinte már szétessen. Ekkor krumplinyomón keresztültörjük, főzővizébe visszatesszük, és a liszttel elhabart tejföllel besűrítjük. Megborsozzuk, és legutoljára beledobjuk a darabka vajat. Adhatunk hozzá pirított zsemlyekockát is.

Karfiolleves

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg liszt, zöldpetrezselyem, 1 kanál tejföl, só.

A karfiolt megtisztítjuk, rózsáira szétszedve megmossuk. Forró vízben félpuhára főzzük. Ekkor világos rántást készítünk, azzal felengedjük, zöldpetrezselyemmel ízesítjük és még 10 percig lassan főzzük, amíg a karfiol teljesen puha lesz. Betétnek apró liszt- vagy daragaluskát főzünk bele. Egy kanál tejfölre tálaljuk.

Karfiolkrémleves

Ugyanúgy készül, mint a karfiolleves, de amikor kész, áttörjük, és pirított zsemlyekockával vagy ropogósra sült borsótésztával tálaljuk. Dúsíthatjuk a karfiolkrémlevest 1 deci tejföllel elkevert 1 tojássárgával is.

Spárgaleves

Hozzávalók: 40 dkg spárga, 3 dkg liszt, 3 dkg vaj, 1 kanál tejföl, 1 tojássárga, só, csipet cukor.

A spárgákat meghámozzuk és 3 cm hosszú darabokra vágjuk. Forró, sós, enyhén cukros vízben puhára főzzük. A lisztből és a vajból világos rántást készítünk, ezzel a levest besűrítjük és pár

percig főzzük. Tálaláskor tojássárgával elkevert tejfölt adunk hozzá. Tartalmasabb, ha csontlével vagy csirkeaprólék levével engedjük fel.

Spárgakrémleves (a spárga főzővizéből)

Hozzávalók: 1½ l spárga-főzővíz, 5 dkg vaj, 2 evőkanál liszt, 1 deci tejföl, 1 tojássárga, só.

(Akkor készítjük, ha spárgát főztünk, és a visszamaradt levet felhasználhatjuk hozzá.) A vajból a liszttel világos rántást készítünk, felengedjük a spárgalével, és ha a lé nem volt elég sós, megsózzuk. 3—4 percig forraljuk, majd a tálba, a tojássárgával elkevert tejfölre óvatosan, állandóan kevergetve rászűrjük. Még finomabb lesz a leves, ha a spárgalevet egy kifőtt csirkeaprólék levével keverjük el.

Spenótleves

Hozzávalók: 20 dkg spenót, 2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 3 dkg liszt, 1 tojássárgája, 1 kanál tejföl, só, citromlé.

A gyenge, tavaszi spenótot jól megmossuk, nyersen megvagdaljuk és forró zsírban kevés sóval fedő alatt puhára pároljuk. Amikor zsírjára sül, liszttel lehintjük, először hideg, aztán meleg vízzel engedjük fel, jól felfőzzük és a tojássárgájára, tejfölre tálaljuk. Pár csepp citromlével ízesítjük. Nagyon kellemes, üde tavaszi leves. Pirított zsemlekockát adunk hozzá.

Kelkáposztaleves

Hozzávalók: 40 dkg kelkáposzta, 1½ evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kanál tejföl, só.

A megmosott kelkáposztát vékony metéltre vágjuk, forró sós vízben főni tesszük. Nagyon hamar megfő. Közben világos rántást készítünk és a levest berántjuk vele. Tejföllel, esetleg tojássárgájával tálaljuk. Tetszés szerint ízesíthetjük borssal, paprikával, kaporral vagy fokhagymával.

Kelkáposztakrém-levest úgy készítünk, hogy az előbbi levest szitán áttörjük és valami zsírban sült betéttel (például borsótésztával, gyűszűtésztával) vagy virslikarikákkal tálaljuk.

Zellerkrémleves

Hozzávalók: 20 dkg zeller, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg liszt, 2 dl tej, 1 dl tejföl, só.

A megtisztított zellert lapos szeletekre vágjuk, forró zsiradékban, fedő alatt, megsózva, kevés vízzel puhára pároljuk. 3 dkg liszttel behintjük és vízzel felengedjük. Ha már egyszer jól felforrt, szitán az egészet átszűrjük és a zellert áttörjük. Visszaöntjük a fazékba, egy csésze tejjel s a még szükséges vízzel felforraljuk. Apró zsemlegombócokat főzünk bele, vagy gyűszűtésztával tálaljuk, és a tálban megtejfölözzük.

Kaporleves

Hozzávalók: egy jó evőkanálra való vágott zöld kapor, 1½evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dl tejföl vagy 2 dl tej, 1 tojássárga, só.

A zsírból és a lisztből világos rántást készítünk, beletesszük a kaprot, de ezzel nem pirítjuk, hanem azonnal felengedjük. Miután felfőtt, 10 percig csendesen főzzük, 1—2 dl forró tejjel kiegészítjük és tejföllel elkevert tojássárgára tálaljuk. Pirított zsemlekockát vagy nagy kockára vágott keménytojást adunk hozzá.

Friss gombaleves

Hozzávalók: 20 dkg szegfű-, vagy bármilyen másfajta gomba, 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kis fej hagyma, csontlé, 1—2 szál sárgarépa és petrezselyemgyökér, zöldpetrezselyem, 1 evőkanál tejföl, paprika, 4 dkg rizs, só.

Legmegfelelőbb e célra a szegfűgomba. A gombát többszöri víz-

váltással jól megmossuk, apróra vágjuk és hagymás zsíron pároljuk. Kevés paprikával megszórjuk. Ha zsírjára lesült, liszttel lehintjük és zöldséges csontlével vagy csak vízzel felengedjük. Két dkg zsíron megfuttatott rizst belefőzünk, apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük és tejföllel tálaljuk (ami el is maradhat).

Szárítottgomba-leves

Hozzávalók: 5 dkg szárított gomba, 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, zöldpetrezselyem, 4 dkg rizs.

A szárított gombát többször jól megmossuk és puhára főzzük. Világos rántással berántjuk, zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Négy dkg rizst főzünk bele, tejföllel tálaljuk.

Húslevesek

Marhahúsleves

Hozzávalók: 1 kg marhalábszár, 30 dkg ritka csont, 50 dkg vegyes zöldség: sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller, hagyma, egy cikkely kelkáposzta, zöldpaprika, paradicsom, egy egész hámozott burgonya, só, pár szem bors, mokkakanálnyi köménymag, körömnyi babérlevél.

A jól megmosott húst és csontot 2½ liter hideg vízben a fűszerekkel együtt főni tesszük. A marhahúsnak 3½ órai főzés kell, kuktában 1 óra. Amikor félig megfőtt, adjuk hozzá a tisztított zöldségeket, a gyökereket hosszában hasítva, a hagymát egészben. Ezekkel együtt még nagyon lassú forrással főzzük, amíg a hús teljesen megpuhul. Húzzuk le a tűzhelyről, 5 percig hagyjuk állni, hogy zavarossága letisztuljon. Negyed részét leszűrjük és abba belefőzzük a levesbe való tésztát. Levesestálba öntjük és a többi levest rászűrjük.

A húslevesből a húst kiszedjük, szeletekre vágjuk, forró tál-

ra helyezzük a zöldséggel körülrakva, és kevés forró levessel meglocsoljuk. Burgonyakörettel tálaljuk, és tetszés szerinti mártást adunk melléje. ízletes húslevest készíthetünk zsírjától megtisztított s előzőleg leforrázott birkahúsból is.

Gyors húsleves

Hozzávalók: 50 dkg marhahús, 25—30 dkg vegyes leveszöldség, a marhahúslevesnél leírt fűszerek.

A húst megdaráljuk, és a fűszerekkel meg a darált zöldséggel együtt 2 liter hideg vízben főni tesszük, eleinte többször megkavarjuk. 40—50 percig jól lefedve, lassan főzzük. A tűzről levéve, egy dl hideg vizet öntünk hozzá, hogy egészen letisztuljon, pár percig így állni hagyjuk, azután leszűrjük, újra felforraljuk és tésztát főzünk bele.

A visszamaradt zöldséges húsból *pástétomot* vagy *vagdaltat* készítünk: hagymás zsírra tesszük és fedő nélkül addig sütjük, amíg a nedvesség egészen elpárolog belőle. Pástétomnak még egyszer átdaráljuk, 2 áttört főtt tojást, 5 dkg vajat, egy kanál tejfölt adunk hozzá, jó erősen kikavarjuk és tetszés szerint fűszerezzük.

Vagdaltnak készítve szintén jó, ha még egyszer átdaráljuk, néhány dkg szalonnát, kevés pirított hagymát, egy áztatott zsemlét, egy egész tojást keverünk hozzá, jól eldolgozzuk és egészben vagy pogácsának megsütjük (lásd *Vagdalt húsok).* A visszamaradt zöldséges darált húst hagymás zsírban lepirítva rakott főzelékekhez is felhasználhatjuk.

Orja leves

Hozzávalók: 1 kg sertéscsont (karajcsont), 1/2 kg fejhús, ugyanannyi leveszöldség és fűszer, mint a marhahúslevesnél.

Elkészítése hasonló a marhahúsleveséhez, de főzési ideje rövidebb. Addig főzzük, amíg a hús a csontról könnyen le nem válik. A húst a csontokról leszedjük, feldaraboljuk és forró levessel megöntözve, ecetes tormával, mustárral tálaljuk.

Csontleves

Hozzávalók: 60 dkg marhacsont, 40 dkg leveszöldség, 5 dkg gomba, 5 dkg kelkáposztalevél, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom (télen paprika-, illetve paradicsompüré), 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, hagyma, só.

A csontot jól megmossuk és 2—3 órán keresztül főzzük. A sárgarépát, petrezselyemgyökeret hosszába, a karalábét, hagymát szeletekre vágjuk és a zsírban lepirítjuk. A többi zöldséggel együtt a csontokhoz adjuk és együtt főzzük. Leszűrjük és bármilyen metéltet vagy galuskát főzünk bele.

Gulyásleves

Hozzávalók: 30 dkg marha- vagy sertéshús (esetleg vegyesen), 15 dkg leveszöldség, 50 dkg burgonya, hagyma, só, piros-paprika, csöves paprika, köménymag, körömnyi babérlevél, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír.

Pörköltnek való húst veszünk, legjobb hozzá a pacsni, és két cm-es kockákra vágjuk. Az apróra vágott hagymát a zsiradékban fedő alatt megpirítjuk, beletesszük a pirospaprikát és hozzáadjuk a húst. Megsózzuk és vízzel felengedjük. Ha a hús puhulni kezd, megtisztítva és kettéhasítva tesszük bele a leveszöldséget. Amikor a hús majdnem készen van, hozzáadjuk a kockákra vágott burgonyát és azzal lassú tűzön puhára főzzük. Nyáron zöldpaprikával, télen száraz csöves paprikával vagy lecsóval, illetve paprika- és paradicsomkrémmel s tetszés szerint köménymaggal meg babérlevéllel ízesítjük.

Hamis gulyásleves

Hozzávalók: 80 dkg burgonya, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 15 dkg leveszöldség, 1 hagyma, piros paprika, só, zöldpaprika, paradicsom, levesízesítő.

A hagymát apró kockákra, a zöldséget karikákra, a burgonyát kockákra vágjuk. A hagymát a zsiradékban fedő alatt megpirítjuk, rászórjuk a paprikát, hozzáadjuk a zöldséget, amit fedő alatt félpuhára párolunk. Beletesszük a burgonyát, megsószzuk vagy 2 kiskanál ételízesítőt adunk hozzá, vízzel felengedjük és csendesen addig főzzük, amíg a burgonya megpuhult. Csipetkét vagy daragaluskát főzünk bele.

Szárnyasaprólék-leves

Hozzávalók: 25 dkg szárnyasaprólék, 20 dkg vegyes zöldség, 10 dkg friss vagy konzerv zöldborsó, 5 dkg gomba, 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, zöldpetrezselyem, 1 tojássárgája, 1 evőkanál tejföl, só.

Az aprólékot jól megmossuk, feldaraboljuk és főni tesszük. A zöldséget apró kockákra, a gombát szeletekre vágjuk, és egy kis fej apróra vágott hagymával a zsiradékban megpároljuk. Mikor a hús puhára főtt, a zöldséget felöntjük vele, és még pár percig együtt főzzük. Hozzáadjuk az apróra vágott zöldpetrezselymet, végül a levesestálban a tojássárgát a tejföllel elkeverjük és a levest ráöntjük.

Hamis szárnyasaprólék-leves

Hozzávalók: 2 húsleves-kocka, a csirkemell és -comb bőre, a kifejtett mellcsont, mokkakanálnyi kömény, körömnyi babérlevél.

Ha kirántott csirkemellet, illetve combot készítünk, húzzuk le a bőrét, a mellből emeljük ki a csontot, és másfél liter vízben a fűszerekkel főzzük meg. Végül dobjuk bele a húsleves-kockákat, és forraljuk még 5 percig. Főzhetünk bele hajszálvékony cérnametéltet is.

Erdélyi raguleves

Hozzávalók: 1 csirkeaprólék, 1—1 szál sárgarépa meg petrezselyemgyökér, 1 evőkanál olaj vagy 3 dkg vaj, 1 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, só, 2 babérlevél.

Az aprólékot a megtisztított, hosszában négyrét vágott zöldséggel, sóval, babérlevéllel ízesített vízben megfőzzük. Az olajból és az egyik evőkanál lisztből világos rántást készítünk, besűrítjük vele a levest, és 5 percig forraljuk. Végül a tejfölt simára keverjük a maradék liszttel, szűrőkanálon keresztül a leveshez adjuk, és 2—3 perces forralás után tálaljuk.

Galambbecsinált-leves

Hozzávalók: 2 gyenge, fiatal galamb, 1½ evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 15 dkg leveszöldség, 2 dkg liszt, ½ citrom leve, 1 tojássárga. só.

A megtisztított galambokat négybe vágjuk, 2 dkg zsíron gyengén megsózva, fedő alatt félpuhára pároljuk. Közben hozzáadjuk a leveszöldséget (sárgarépa, petrezselyemgyökér, egy kis zeller), zsírjára pirítjuk és egy kanál liszttel lehintjük. Utána vízzel felengedjük és a húst puhára főzzük. A tűzről levéve, egy fél citrom levével savanyítjuk és hozzákeverünk 1 tojássárgát. Citromkarikákkal tálaljuk.

Hasonlóképpen készíthető a *borjúbecsinált-leves,* 40 dkg borjúlapockából. Mindkettő nagyon értékes, könnyű diétás étel.

Tárkonyos bárányleves

Hozzávalók: 1 bárány fej, 25 dkg bárányaprólék vagy csontos húsrész, 15 dkg leveszöldség, 1 fej hagyma, 1 jó csipetnyi tárkonylevél, 2 dkg liszt, 1 tojássárga, 1 kanál tejföl, ecet, só.

A bárány fejéről és húsáról a faggyús részeket jól letisztítjuk és a fejet pár percre forró vízbe tesszük. Azután nyelvéről, álláról a fehér bőrt jól lekaparjuk és a többi hússal együtt főni tesszük. Ha nagyon gyenge a bárány, egyszerre tesszük fel vele

a zöldséget, a hagymát és az apróra vágott tárkonylevelet. Ha puhára főtt, a levéből a zöldséget'és hagymát kiszedjük, a liszttel, tejföllel habarást készítünk és a levesbe öntjük, ecettel ízesítjük és a levest a tojássárgára tálaljuk. Pirított zsemlekockát szórunk a tetejére. A húst kisebb darabokra vágjuk, külön tányéron a fejet is betálaljuk, koponyacsontját középen feltörjük és a velőt pirított kenyérre kenve fogyasztjuk.

Kaszásleves (füstölt húsból)

Hozzávalók: 25 dkg csülök vagy más csontos rész, hagyma, fokhagyma, 1 tojássárga, 1 kanál tejföl, 2 dkg liszt, ecet, só, bors.

A jól megtisztított és kiáztatott füstölt húst nagyobb darabokra vágva teljesen puhára főzzük. Közben belefőzünk egy egészben hagyott hagymát, 2 cikk fokhagymát, amit a végén kidobunk belőle. A liszttel és tejföllel, víz hozzáadásával habarást készítünk, azzal a levest felfőzzük, ecettel ízesítjük és egy tojássárgát, kevés levessel elkavarva, hozzáöntünk. ízlés szerint a habaráshoz piros paprikát is adhatunk. Pirított zsemlekockával tálaljuk. Hús nélkül is készülhet, csak a *füstölt hús levének* felhasználásával. A hús levét hagymával, fokhagymával egy félóráig főzzük, utána behabarjuk, ecettel ízesítjük, tojássárgával sűrítjük, esetleg személyenként 1—1 bevert tojást főzünk a levesbe. Pirított zsemlekockákra tálaljuk. Mindkét levest ízesíthetjük néhány szál tárkonylevéllel.

Borscsleves

Hozzávalók: 30 dkg sovány marhahús, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 10 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér, 20 dkg burgonya, 10 dkg vöröscékla, 20 dkg édes fehérkáposzta, 1 kis fej hagyma, 10 dkg paradicsom, 1 dkg liszt, 1 dl tejföl, só, pár szem bors, citrom vagy ecet.

A húst félpuhára főzzük. A hagymát apróra vágva a zsiradékban megfonnyasztjuk, a metéltre vágott zöldségféléket hozzáadjuk, megsózzuk, és a húshoz adjuk. Beletesszük a hámozott,

cikkekre vágott paradicsomot, a kockákra vágott burgonyát, az ujjnyi metéltre vágott káposztát, borsot, pár csepp ecetet, és puhára főzzük. A liszttel világos rántást készítünk, a levest berántjuk, és 5 percig forraljuk. A húst tálalásnál vékonyra felszeleteljük. Ecet helyett ízesíthetjük citrommal vagy kovászosuborka levével. Közvetlenül tálalás előtt keverjük el a tejföllel.

Készíthetjük marhahús helyett krinolin- vagy virslikarikákkal, ezt tálalás előtt 5—10 perccel adjuk a leveshez.

Habart gyümölcslevesek

Habarással főként a gyümölcsleveseket: egres-, alma-, ribizli-, cseresznye-, meggyleveseket készítjük. Személyenként 8—10 dkg gyümölcsöt számítunk. A gyümölcsöket hideg vízzel, cukorral tesszük fel főni, hogy ízük jól átmenjen a főzővízbe, s ha puhára főtt, 2 dkg liszttel és 1 dl tejföllel behabarjuk, felfőzzük. Tálalhatjuk a leveseket tojássárgára is, ilyenkor kevesebb lisztet teszünk hozzá. Fontos tudni, hogy a cukrot mindig a gyümölccsel együtt tegyük főni, mert ha utólag adjuk a levesbe, a gyümölcs savanyú marad. A gyümölcsleveseket ízesíthetjük fahéjjal, citromhéjjal, ha finomabban akarjuk készíteni, 1—2 kanál borral vagy rummal. Sűríthetjük csak tojássárgával is, ami főleg betegeknek ajánlható. ízlés szerint csipetnyi sót is adhatunk a gyümölcslevesekhez. Készíthetjük úgy is, hogy a gyümölcs felét áttörve adjuk a leveshez.

Almaleves

Hozzávalók: 60 dkg alma, 2 dl tejföl, 2 dkg liszt, 1 egész tojás, 4—5 dkg cukor, citromlé, kis darab fahéj, só.

Almalevesnek savanykás rétesalmát vegyünk. Megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, 2 liter hideg vízzel, cukorral, egy darabka fahéjjal, egy darabka citromhéjjal, csipetnyi sóval főni tesszük. Ha puhára fő, azonnal behabarjuk a tejföllel elkevert

lisztes habarással. Újra felfőzzük és tojássárgára tálaljuk. ízlés szerint még cukrot adhatunk hozzá, s ha nem elég üdítően savanykás, citromlével ízesíthetjük. Az almaleves 8—10 perc alatt elkészül. Vigyázzunk, hogy a gyümölcs sokáig ne főjön, mert az íze kifő, és ízetlenné válik.

Az almalevest tálalhatjuk melegen vagy nyáron lehűtve, hidegen. Ha hidegen tálaljuk, a habarást kevesebb liszttel, és több tejföllel készítsük, és még egy tojássárgával vagy egész tojással keverjük el.

ízesíthetjük az almalevest néhány szem hámozott, negyedbe vágott sárgabarackkal vagy belereszelhetünk a végén 1—2 hámozott körtét.

Egres-, cseresznye- és meggyleves

Ugyanúgy készítjük el, mint az almalevest.

Ribizkeleves habgaluskával

Hozzávalók: 1 liter ribizke, 15 dkg cukor, 1 dl tejföl, 1 dkg liszt, 2 egész tojás, 1 liter víz, só.

A ribizkét megtisztítjuk, száráról leszedjük, egy pohár vízzel főni tesszük. Tizenöt percig főzzük, azután szitán áttörjük. A vízzel felhígítjuk és ismét főni tesszük 10 dkg cukorral, egy csipetnyi sóval. A liszttel, tejföllel habarást készítünk, ezzel a levest behabarjuk és felforraljuk. A két tojássárgát levesestálba tesszük, a fehérjéből kemény habot verünk, hozzáadunk két kanál cukrot, simára verjük és a fövő levesbe kanállal galuskákat szaggatunk, mindkét oldalát beleforgatjuk, majd kiszedjük. A levest a tojássárgákra szedjük, azzal elkeverjük és a habgaluskát óvatosan a leves tetejére helyezzük. Lehűtve tálaljuk.

Barackleves

Hozzávalók: 1/2 kg sárgabarack, 2 dl fehér bor, 2 kanál zsemlemorzsa, 10 dkg cukor, 1 egész tojás, 1 dl tejföl.

1/4 kg barackot meghámozunk, szeletekre vágjuk, a borban puhára pároljuk, 1 1/2 liter vizet felforralunk, belefőzzük a zsemlemorzsát, a barack másik felét és áttörjük. Ráöntjük a borban párolt barackra, hozzáadjuk a cukrot és felforraljuk. Egy tálban az egész tojást a tejföllel jól elhabarjuk és a levest kanalanként, folytonos keverés mellett hozzáöntjük. Melegen vagy hidegen tálaljuk. Tetejére pirított zsemlekockát adhatunk.

Rántott levesek

Köménymagos leves

Hozzávalók: 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1/2 kávéskanál köménymag, hagyma, só, pirospaprika.

Sötét zsemleszínű rántást készítünk, beleteszünk egy csapott kiskanál köménymagot és azzal is 1—2 percig pirítjuk. Meghintjük a paprikával és hideg vízzel felengedjük. Belefőzünk egy kis fej hagymát egészben, 15 percig főzzük, s tálalás előtt leszűrjük. Erősítő étrendnél belehabarhatunk egy egész tojást. Pirított zsemlekockával tálaljuk. Nagyon egészséges leves, betegeknek is igen alkalmas.

Tojásleves

Hozzávalók: 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kis fej hagyma, paprika, babérlevél, 1 kanál tejföl, ecet, só, cukor, 4 egész tojás.

Sötét zsemleszínű hagymás, paprikás rántást készítünk, vízzel felengedjük, ecettel ízesítjük, és óvatosan beleütjük a nyers tojásokat, 10 percig lassú tűzön főzzük. Tejföllel tálaljuk.

Káposztaleves (korhelyleves)

Sötét zsemleszínű hagymás, paprikás rántást készítünk, mint az előbbi leveseknél. A szükséges vízmennyiség felével engedjük fel, ezzel jól felforraljuk és savanyú káposzta levével felöntjük. Főzhetünk bele kolbászkarikákat, apróra vágott savanyú káposztát, darabokra vágott sertésvelőt, rizst. Paprikával vagy törött borssal ízesítjük.

Sajtleves

Hozzávalók: 5 dkg vaj, 2 dkg liszt, 10 dkg sajt, 1 dl tejföl, 1 tojássárgája, só, törött bors.

A vajból a liszttel nagyon világos rántást készítünk, és 1½ 1 vízzel felengedve, sóval meg törött borssal fűszerezzük. 5 percig lassú tűzön forraljuk. A levesestálban a tejfölt simára keverjük a tojássárgával, és állandóan kevergetve szűrjük rá a forró levest. Külön tányérkában adjuk hozzá a megreszelt sajtot, hogy mindenki ízlés szerint tegyen belőle a levesbe. Ha sűrűbben akarjuk tálalni a sajtlevest, a levesestálba egy marék, darabokra tördelt és sós vízben kifőtt, leszűrt spagettit is tehetünk.

Tészta levesek

Lebbencsleves

Hozzávalók: 15 dkg lebbencstészta (készítését lásd *Főtt tésztáknál),* 5 dkg füstölt szalonna, 40 dkg burgonya, hagyma, zöldpetrezselyem, só, paprika.

A szalonnát kockákra vágva kisütjük, zsírjában zsemleszínűre pirítjuk. A nagyobb darabokra összetört lebbencstésztát, egy kávéskanálnyi hagymát a szalonnazsíron megpirítunk, paprikával megszórjuk. Felengedjük meleg vízzel és a karikára vágott burgonyával együtt nagyon lassan puhára főzzük. Apróra vágott

zöldpetrezselyemmel, zöld- vagy szárított csöves paprikával, paradicsommal ízesíthetjük.

Készíthetjük a levest készen vásárolt kockatésztával is.

Tarhonyaleves

Hozzávalók: 10 dkg tarhonya, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1/2 fej hagyma, paprika, zöldpetrezselyem, 30 dkg burgonya, só.

A tarhonyát forró zsiradékban zsemleszínűre pirítjuk, azután úgy készül, mint a lebbencsleves.

Tüdőtáskaleves

Hozzávalók: a leves tésztájához 10 dkg liszt, 2 egész tojás; 15 dkg sertés- vagy borjútüdő, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, hagyma, bors, zöldpetrezselyem, só.

A tüdőt pár percre forró vízbe tesszük, a vízből kivéve szétvágjuk, az eres részektől megtisztítjuk, ledaráljuk vagy deszkán jól felaprózzuk és hagymás zsiradékban, fedő alatt puhára pároljuk. Ha zsírjára lesült, a tűzről levesszük és forrón egy kis tojással, apróra vágott zöldpetrezselyemmel, törött borssal elkeverjük. Közben a liszttel, egy tojással a rendesnél valamivel lágyabb, nagyon vékony levestésztát készítünk. Kettébe hajtva a tüdővagdalékból sorjában diónyi halmokat rakunk rá. Ugyanúgy hajtjuk össze és vágjuk ki, mint a lekváros derelyét. A tésztát zöldséglevesbe vagy csontlevesbe főzzük.

Ravioli húslevesben

Hozzávalók: a tüdőtáska-levesnél leírt tészta. 30 dkg őrölt marha- vagy sertéshús, 1 1/2 evőkanál olaj, 1 kiskanál reszelt vöröshagyma, só, törött bors, 1 1/2 1 húsleves (lehet leveskockából is készíteni), 10 dkg sajt.

Az olajon üvegesre pároljuk a reszelt vöröshagymát, megforgat-

juk rajta a húst, és sóval, törött borssal ízesítve, kevés vízzel puhára pároljuk, végül kissé megpirítjuk. Elkészítjük a tüdőtáska-levesnél leírt tésztát, késfok vastagságúra nyújtjuk, és egyforma közökben a tészta felére rakjuk a megpárolt húst. Ráhajtjuk a tészta másik felét, a közöket kissé összenyomkodjuk, és derelyemetszővel négyszögletes darabkákra vágjuk. A húslevesben kifőzzük ezt a megtöltött tésztát, és a levesben is tálaljuk. A tányérokban meghintjük 1—1 maréknyi reszelt sajttal.

Száraz hüvelyesekből készült levesek

Szárazbab-leves

Hozzávalók: 20 dkg száraz bab, 1½ evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 4 dkg liszt, 1—1 szál sárgarépa, petrezselyemgyökér, kis fej hagyma, paprika, ecet, cukor, só.

A megtisztított babot előző napon langyos vízbe beáztatjuk (így hamarabb megfő). Másnap 1½ liter vízbe főni tesszük. Amikor félig megfőtt, hozzáadjuk a hosszában vágott zöldségeket. Zsemleszínű hagymás, paprikás rántást készítünk, a levest berántjuk. Tálalás előtt ecettel, csipetnyi cukorral, esetleg babérlevéllel, tárkonnyal ízesítjük. Jó íze lesz a belefőzött füstölt csülöktői, körömtől, szalonnabőrtől vagy a füstölt hús levétől.

A *szárazbabpüré-levest* az előbbihez hasonlóan készítjük. Amikor a rántással a levest felfőzzük, áttörjük, kellő mennyiségre hígítjuk, utána még pár percig főzzük, ízesítjük ecettel, cukorral, egy kanál tejföllel. Csipetkét adhatunk bele, külön sós vízben kifőzve.

Lencseleves

A szárazbab-leveshez hasonlóan készül.

Sárgaborsó-leves

Hozzávalók: 20 dkg sárga felesborsó, 1 1/2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 2 dkg liszt, hagyma, só.

A száraz babhoz hasonlóan főzzük, berántjuk és áttörjük. Külön sós vízben kifőzött csipetkével vagy zsírban sült betéttel tálaljuk. Tartalmasabbá tehetjük, ha tálalás előtt virsli- vagy krinolinkarikákat főzünk bele.

Vegyes levesek

Tejleves

Hozzávalók: 1 1/2 liter tej, 1 1/2 liter víz, só, 5 dkg cukor. Betét: 1 egész tojásból és 10 dkg lisztből készült reszelt tészta.

A tojásból és a lisztből jó kemény tésztát gyúrunk, finomra megreszeljük és a vízzel hígított, sóval, cukorral ízesített tejbe befőzzük. Esetleg a reszelt tésztából 1/4 részt kihagyunk, hogy túl sűrű ne legyen. Apró kockatésztát is főzhetünk bele.

Borleves

Hozzávalók: 5 dl fehér bor, 3 dl víz, 5 dkg cukor, 1 egész tojás, 1 késhegynyi liszt.

A tojást habüstben elkavarjuk, beleszórjuk a lisztet, felhígítjuk a vízzel és hozzáöntjük a szegfűszeggel és citromhéjjal felforralt bort, cukrot, és nyílt tűzre téve, habverővel addig kavarjuk, amíg sűrűsödni kezd. Csészékbe szűrve, forrón tálaljuk. Tányérba is tálalhatjuk pirított zsemlekockával.

Levesbe való betétek

Metélt

A híg levesekbe: hús-, csont-, zöldséglevesekbe finomra gyúrt (egy tojás, 10 dkg liszt) és vékonyra kinyújtott tésztából sokféle betétet készíthetünk. Ilyenek: kockatészta, eperlevél (derelyevágóval nagyobb kockákra vágva), cérnametélt, kockametélt, csigatészta. Használhatunk készen vásárolt kagyló- és csillagtésztát is.

Csigatészta (lúdgége)

Jellegzetes, magyaros levestészta, főleg ünnepélyes alkalmakra készítik. Az eperlevélhez hasonlóan darabolt finom levestésztát erre a célra szolgáló kis recés deszkán tollszárszerű fapálcikával összecsavarjuk. A tészta kívülről recés lesz.

Csipetke

A keményre gyúrt tésztát 2—3 mm vastagságúra nyújtjuk ki és ebből egy négyzetcentiméternél is kisebb darabokat csipegetünk.

Reszelt tészta

A jó keményre gyúrt tésztát pihentetés nélkül a reszelő többféle formája szerint különböző alakokra reszeljük.

Csurgatott tészta

Egy tojás, 5 dkg liszt, só. A tojást a liszttel elkeverjük, megsózzuk és kanálon vagy tölcséren keresztül a levesbe csurgatjuk, miközben a levest kevergetjük.

Vajgaluska

Egy tojás, 3 dkg vaj, liszt, amennyit felvesz. A tojást vajjal jól elkeverjük és annyi lisztet adunk hozzá, hogy keményebb galuskatésztát kapjunk. Vizes kanállal a levesbe szaggatjuk.

Daragaluska

Egy tojásfehérjéből kemény habot verünk, hozzákeverjük a sárgáját, egy csipetnyi sütőport és annyi darát adunk hozzá (kb. 4—5 dkg-ot, attól függ, mekkora a tojás), hogy egészen gyenge tésztát kapjunk. A csendesen fővő levesbe azonnal beszaggatjuk és 2—3 percig főzzük.

Más módon: Egy tojást csipet sóval és csöppnyi sütőporral, villával összekeverünk, és annyi búzadarát adunk hozzá, hogy sűrű masszát kapjunk. Néhány óra hosszat állni hagyjuk, majd a levesbe szaggatva, legalább 10 percig lassú tűzön forraljuk, míg a galuskák háromszorosára nem nőttek, és habkönnyűvé nem váltak.

Májgaluska

Hozzávalók: 10—15 dkg máj (1—2 csirkemáj), 1 kiskanál olaj vagy 1 dkg zsír, 1 kiskanál reszelt vöröshagyma, 1 tejben megáztatott zsemle, 1 egész tojás, kevés liszt, só, törött bors, majoranna.

A zsiradékon megpirítjuk a vöröshagymát, a tűzről levesszük, és hozzáadjuk a lekapart májat, a kifacsart és összemorzsolt zsemlét, a tojást, a fűszereket és annyi lisztet, hogy galuska ke-

ménységű tésztát kapjunk. Egy órai állás után nedves kanállal szaggatjuk a levesbe.

Májrizs

10 dkg máj, 1 egész tojás, 5 dkg liszt, só, bors. A tojással és liszttel csurgatott tésztát készítünk, és hozzákeverjük a megreszelt májat. Sóval, borssal fűszerezzük. A tésztát nagyobb lyukú reszelőn keresztül a levesbe törjük és közben kevergetjük. Apró rizsszemecskékhez hasonló tésztát kapunk.

Burgonyagombóc

25 dkg főtt, áttört burgonya, 2 kanál liszt, 1 kanál dara, 2 evőkanál olajban vagy 3 dkg zsírban pirított hagyma, apróra vágott zöldpetrezselyem, bors, 1/2 tojás. Az anyagokat összegyúrjuk, apró gombócokat formálunk belőle és a levesbe főzzük.

Zsemlegombóc

Egy zsemle, 1 egész tojás, 2 evőkanál olajban vagy 3 dkg zsírban pirított kávéskanálnyi hagyma, zöldpetrezselyem, só, bors, 1 kanál zsemlemorzsa, 1—2 kanál liszt.

A vízbe áztatott zsemlét kicsavarjuk, tojással, pirított hagymával, zsemlemorzsával elkeverjük. Pihenni hagyjuk, majd a liszttel keverjük el. Vizes kanál segítségével apró gombócokat formálunk, zöldséglevesbe, pürélevesekbe főzzük.

Húsgombóc

15 dkg darált marhahús, 5 dkg rizs, pirított hagyma, 1/2 tojás, só, bors. Az anyagokat összekeverjük, apró gombócokat formálunk belőle. Vegyeszöldség-levesbe, káposztalé-levesbe főzzük. (Olyankor készítjük, ha az ebédhez amúgy is van darált húsunk.)

Palacsintametélt

Egy tojásból, 1 dl tejből vagy szódavízből 6 dkg liszttel palacsintatésztát készítünk. Ebből néhány palacsintát sütünk, metéltre vágjuk és közvetlenül tálalás előtt a levesbe keverjük vagy külön tányéron adjuk fel.

Habart tojásbetét

Leginkább rántott levesekbe használjuk. A felvert tojást vékony sugárban öntjük a forró leveshez és közben a levest pecsenyevillával kavargatjuk. A tojás a levesben foszlányokká válik.

Bevert tojásbetét

Rántott levesbe, zöldséglevesbe (sóska, spenót), tárkányos kaszáslevesbe használjuk, hogy a levest tartalmasabbá tegyük. Tálalás előtt a csendesen fövő levesbe minden személyre beleengedünk egy tojást. Addig főzzük, amíg a tojásfehérje megalvad.

Pirított zsemlekocka

Zsemlét, fehér kenyeret apró kockákra vágunk és sütőben vagy lábasban rózsaszínűre pirítjuk szárazon vagy kevés olajon, illetve zsíron. Ha zsiradékon pirítjuk, lapáttal időnként megforgatjuk.

Gyűszűtészta

Egy tojásból, 10 dkg lisztből a rendesnél lágyabb tésztát készítünk. Vékonyra kinyújtjuk és egymásra hajtjuk. Gyűszűvel vagy egész apró fánkszúróval kiszúrjuk, olajban vagy zsírban kisütjük, közben szűrőlapáttal forgatjuk. Kiszúrásnál a lapok széle egymáshoz ragad, és sütés közben a tészta felhólyagzik, gömbökké válik.

Sült borsó

Csurgatott tésztát készítünk. Nagy lyukú reszelőn keresztül a tésztát forró olajba vagy zsírba csepegtetjük, közben keverjük, hogy mindegyik oldala pirosra süljön, majd szűrőkanállal kiszedjük. Külön tányéron adjuk fel.

Égetett-tészta-fánk

Egy dl víz, 5 dkg liszt, 1½ evőkanál olaj vagy 2½ dkg zsír, 1 nagy tojás. Az anyagokból forrázott tésztát készítünk (lásd *Képviselőfánk),* nyomórózsába tesszük, zsírozott sütőlemezre mogyorónyi kis halmokat rakunk, és jó ropogósra sütjük. A fánkok kétszer akkorák lesznek. Külön tányéron tálaljuk.

Májpiskóta

Egy kanál reszelt máj, 1 kanál liszt, 1 egész tojás, kiskanál olaj vagy 1 dkg zsír vagy vaj. Az anyagokat jól elkeverjük, sóval, borssal fűszerezzük. A tojásfehérjét habbá verve adjuk hozzá. Bezsírozott, lisztezett sütőlemezen 1 cm vastagságúra elkenjük, megsütjük, 1—2 cm-es kockákra vágjuk és pár percre a levesbe főzzük.

Tojáskocsonya hús- vagy erőlevesbe

Egy egész tojást elkeverünk 1 dl tejjel, vizezett csészébe vagy kis formába öntjük és vízfürdőben kocsonyásra főzzük. Kiborítjuk és apró kockákra vágjuk. Egy személyre fél tojást számítunk. Ünnepi étrendnél készítjük.

ELŐÉTELEK

„Varietas delectat" (a változatosság élvezetet szerez) — tartja a régi latin mondás. És mi lehet változatosabb, mint az előételek, miből tudunk ízben, alapanyagban, elkészítésmódban többfélét kínálni, mint ebből az ételféléből?

Régen csak ünnepi étkezések alkalmával készítettek előételeket: leves előtt, leves után, sőt leves helyett is kínálták a legkülönfélébb ízesítőket, felfújtakat, omletteket, halételeket. Az előétel célja az étvágy serkentése, az ebéd vagy vacsora hangulatának megteremtése volt. Ma már szívesen tálaljuk ezeket az ételféléket fő ételnek is olyankor, ha-nem akarjuk megterhelni a gyomrot, mégis jó ízűt akarunk fogyasztani. Bizonyosak lehetünk például afelől, hogy nem lesz lidérces az álmunk, ha vacsorára könnyű felfújtat, ízletes lerakott zöldfőzeléket fogyasztunk, amiben csak mértékkel szerepel a hús- vagy sonkaféle.

Ünnepi étrendnél ragaszkodjunk ma is az előételhez. Helyettesíthetjük a hagyományos előételeket valami étvágygerjesztő salátával vagy majonézzel ízesített gyümölccsel is. Az előétel készítése során figyelembe kell vennünk azt is, hogy kiadós pecsenye fogja követni, ezért kevesebbet készítsünk belőle, mint ha főételnek adnánk.

Kétféle előételt ismerünk: meleget és hideget. A meleg előételek közé sorolhatjuk a felfújtakat, omlettféléket, meleg halat, hússal töltött tésztákat, lerakott zöldfőzeléket; hideg előételek a hússaláták, hálsaláták, hideg tojásételek, hideg libamáj. Az előételeknél különleges követelmény, hogy ne csak jóízűek, hanem szépek is legyenek: díszítsük mindig élénk színű salátával, pár csepp paradicsomvelővel, tojássárgájával, hogy színeivel is felkeltse étvágyunkat.

Sós felfújtak (pudingok)

Felfújtnak nevezzük azokat az ételeket, amelyeknek alapanyaga a tojás, a sűrű fehérmártás vagy a tejben áztatott zsemle. Jellegüknek megfelelően párolt zöldségfélét, sajtot, sonkát, darált húsokat vagy egyéb anyagokat vegyítünk az alapanyag közé. Az összekevert anyagokat zsírral kikent és liszttel behintett zárható pudingformába öntjük, de csak 3/4 részig, helyet hagyva az emelkedésre. A forma tetejének a belsejét *is* bekenjük, hogy ne ragadjon hozzá. A formát jól lezárva, langyos vízzel telt edénybe állítjuk. A víz a formát 3/4 részig érje fel.

A felfújtak főzési ideje általában 30—40 perc. Akkor készek, ha a próbatűre már nem ragad az anyag. A formát a vízből kiemelve pár percig állni hagyjuk és azután borítjuk a tálra. Ha nincs zárható pudingformánk, kuglófsütő- vagy őzgerinc-formát használhatunk erre a célra. Egyszerűbb, ha a formát tepsibe helyezzük, és annyi vizet öntünk alá, hogy a formát félig felérje. Nem fedjük le egészen, a sütőbe toljuk és közepes tűznél csendesen főzzük.

Tűzálló tálban vagy mázas tepsiben is süthetjük a felfújtakat. Olvasztott vajjal, melegített tejföllel leöntve, reszelt sajttal vagy vajasmorzsával meghintve mindig azon frissiben tálaljuk.

Burgonyafelfújt

Hozzávalók: 25 dkg burgonya, 4 egész tojás, 10 dkg vaj, 5 dkg sajt vagy morzsa, só.

25 dkg áttört, főtt vagy sült burgonyát kihűlünk és elkeverjük 6 dkg vajjal, egyenként hozzákeverünk 4 tojássárgáját, megsózzuk és végül a 4 tojás keményre vert habjával elkeverjük. Kikent formába öntjük és 40 percig gőzben főzzük, vagy sütjük. Tálaláskor leöntjük 4 dkg olvasztott vajjal, vagy vajban pirított morzsával szórjuk meg. Meghinthetjük reszelt sajttal is.

Burgonyafelfújt sonkával

Hozzávalók: 20 dkg burgonya, 4 egész tojás, 4 dkg vaj, 25 dkg sonka, 4 dkg sajt, só.

Négy dkg vajat habosra keverünk, egyenként hozzáadunk 4 tojássárgát, 20 dkg áttört főtt vagy sült burgonyát és 20 dkg finomra vágott főtt sonkát, végül a tojások keményre vert habját. Kikent formában 40 percig gőzben főzzük, vagy sütjük. Tálaláskor leöntjük 4 dkg olvasztott vajjal, és megszórjuk 4 dkg reszclt sajttal vagy apróra vágott sonkával.

Tejfölfelfújt

Hozzávalók: 5 dl tejföl, 4 egész tojás, 15 dkg liszt, 3 dkg vaj, 3 dkg sajt, só.

A tojássárgákat egy dl jó sűrű tejföllel elkeverjük, hozzáadunk 15 dkg grízes lisztet, ha már simára kevertük, 3 dl tejfölt, és a tojások kemény habjával elkeverjük. Ízlés szerint sózzuk. Kikent formába öntjük és egy óráig gőzben főzzük, vagy sütjük. Tálaláskor egy dl tejfölt 3 dkg olvasztott vajjal elvegyítünk, a felfújtra öntjük, és 3 dkg reszelt sajttal megszórjuk, vagy sajtmártást adunk hozzá.

Sajtfelfújt

Hozzávalók: 10 dkg sajt, 3 egész tojás, 8 dkg vaj, 5 dkg liszt, 3 dl tej, só.

Öt dkg vajjal, 5 dkg liszttel és 3 dl tejjel sűrű fehérmártást készítünk. Ha kihűlt, hozzákeverünk egyenként 3 tojássárgát,

8 dkg reszelt ementáli sajtot és végül a 3 tojás kemény habját. Zsírral kikent és liszttel meghintett hosszúkás formába öntjük, vízzel félig telt tepsibe állítjuk és a sütőben pároljuk 40 percig. Ha a víz nagyon forr, hideg vízzel hűtjük. A forma tetejét nem fedjük le, csak papírral betakarjuk. Tálaláskor hosszúkás tálra borítjuk, 3 dkg olvasztott vajjal leöntjük és 2 dkg reszelt sajttal megszórjuk.

Gombafelfújt

Hozzávalók: 35 dkg gomba, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 zsemle, 3 egész tojás, zöldpetrezselyem, só, bors.

35 dkg gombát megtisztítunk, apróra vágunk és olajon vagy zsíron sóval, törött borssal puhára párolunk, azután hűlni tesszük. Két zsemlét tejben megáztatunk, jól kicsavarjuk, villával széttörjük. Hozzáadunk egyenként 3 tojássárgáját, a párolt gombát, amelyből két kanálra valót félretettünk. Végül hozzákeverjük a tojások keményre vert habját. Kikent formába öntjük és 50 percig gőzben főzzük. Tálra kiborítva, a félretett gombával és apróra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk. ízlés szerint gomba- vagy sajtmártást adunk hozzá.

Zsemlefelfújt

Hozzávalók: 4 zsemle, 10 dkg vaj, 4 egész tojás, 1 kanál zsemlemorzsa, 3 dl tej, só.

A másnapos zsemlék alsó kemény héját lereszeljük, a zsemléket tejben megáztatjuk, utána kicsavarjuk és villával széttörjük. A vajat habosra keverjük a tojássárgákkal. Hozzáadjuk az áztatott zsemlét, 1 kanál morzsát és végül a tojások keményre vert habját. Kikent formában 50 percig gőzben főzzük. Utána 10 percig fedő nélkül, sütőben sütjük. Tálba kiborítva, tejfölmártással leöntjük.

Vegyeszöldség-felfújt

Hozzávalók: 10 dkg vaj, 8 dkg liszt, 5 dl tej, 4 egész tojás, 80 dkg vegyes zöldség: 20 dkg sárgarépa, 20 dkg zöldborsó, 20 dkg karfiol, 20 dkg gomba (az egyes zöldségeket szükség szerint helyettesíthetjük karalábéval, petrezselyemgyökérrel vagy zellerrel), 5 dkg sajt, 5 dkg apróra vágott sonka, só.

A zöldségféléket megtisztítjuk, a sárgarépát hosszú, vékony csíkokra, a gombát szeletekre vágjuk, a karfiolt rózsáira szétszedjük. Mindegyik zöldségfélét külön-külön megpároljuk 1—1 dkg vajban és kihűtjük. 5 dkg vajból 8 dkg liszttel, 5 dl langyos tejjel sűrű fehérmártást készítünk. Ha félig kihűlt, hozzákeverjük egyenként a tojássárgákat, 3 dkg reszelt sajtot, apróra vágott sonkát és a tojások felvert habját. A zöldségeket összekeverjük, és a masszával felváltva 3—4 soros rétegben helyezzük el kikent formába. Legalul meg a tetején a felfújt alapanyaga legyen. A formát lezárjuk és 40 percig gőzben főzzük. Kiborítva nagyon mutatós, amint a vegyes zöldségek színei rétegekben látszanak, ezért már a berakásnál figyeljünk arra, hogy a zöldségek egészen a szélekre kerüljenek. Tálaláskor vajas morzsával vagy sajttal szórjuk meg és tejfölmártást adjunk hozzá.

Parajfelfújt

Hozzávalók: 40 dkg paraj, 5 dkg vaj, 5 dkg liszt, 2½ dl tej, 3 egész tojás, 3 dkg reszelt sajt, só.

20 dkg parajt megfőzünk és szitán áttörjük. 5 dkg vajjal, 5 dkg liszttel, 2½ dl tejjel sűrű fehérmártást készítünk. A kihűlt mártáshoz egyenként hozzáadjuk a 3 tojássárgáját, az áttört parajt, a reszelt sajtot és a tojások felvert habját. Formába töltjük és forró vízben 40 percig főzzük, vagy a sütőben gőzben sütjük. Tálra kiborítjuk és tejföl- vagy gombamártással tálaljuk.

Karfiolfelfújt

Hozzávalók: 80 dkg tisztított karfiol, 5 dkg vaj, 6 dkg liszt, 3 dl tej, 4 egész tojás, só.

A karfiolt rózsáira szétszedve megfőzzük, 1/3 részét áttörjük. 5 dkg vajból, 6 dkg lisztből, 3 dl tejből sűrű fehérmártást készítünk, félig kihűtjük. Hozzáadjuk a 3 tojássárgáját, az áttört karfiolt, végül óvatosan hozzáadjuk a többi karfiolt és a tojások kemény habját. Formába öntjük és 40 percig gőzben főzzük, vagy sütőben gőzben sütjük. Kiborítva vajas morzsával meghintjük és tejföl- vagy sajtmártást adunk hozzá.

Kelkáposztafelfújt

Hozzávalók: 80 dkg kelkáposzta, 4 egész tojás, 3 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, esetleg vaj, 8 dkg liszt, 1/2 liter tej, 5 dkg sonka vagy füstölt hús, 5 dkg reszelt sajt, 2 dl tejföl, só.

A zsiradékból 8 dkg liszttel, 1/2 liter tejjel sűrű fehérmártást készítünk, s félig kihűtjük. A kelkáposztát megfőzzük, a vastag ereket levágjuk, a vizet lecsurgatjuk róla és vékony laskákra vágjuk. A fehérmártáshoz hozzákeverjük a tojássárgákat, a kelkáposztát, a reszelt sajtot, esetleg 10 dkg darált füstölt húst és a tojások kemény habját. Bezsírozott és morzsával meghintett kisebb méretű mázas tepsibe vagy tűzálló tálba öntjük, és félóráig jó tűznél sütjük, amíg a próbatűről leválik. Ha megsült, kockára vágva tálaljuk, tetejét 2 dl tejföllel meglocsoljuk. Készíthetjük úgy is, mint a többi felfújtat, gőzben kifőzve. Igen kiadós, fő ételnek is megfelelő készítmény.

Tojásfelfújt

Lásd a *Tojásételeknél.*

Húsfelfújt

Maradék főtt vagy sült hús felhasználására igen alkalmas.

Hozzávalók: 30 dkg főtt vagy sült hús, 3 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, esetleg vaj, 4 dkg liszt, 3 dl tej, 3 egész tojás, só, bors.

A húst 3 dkg zsírral vagy vajjal kétszer ledaráljuk. A zsiradék feléből, 4 dkg lisztből, 3 dl tejből sűrű fehérmártást készítünk. Ha félig kihűlt, hozzákeverjük a tojássárgákat, a darált húst, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, végül elvegyítjük a tojások kemény habjával. Kikent formába öntjük és vízgőzön lassú forrás mellett 40 percig főzzük. Kiborítva paradicsom-, gomba- vagy citrommártást öntünk köréje, vagy külön csészébe tálaljuk a mártást.

Ezt a felfújtat készíthetjük úgy is, hogy szaporítjuk 40 dkg főtt kelkáposztával és három tojás helyett néggyel dolgozzuk el a felfújtat.

Fő ételként tálaljuk.

Májfelfújt

Hozzávalók: 30 dkg borjú- vagy sertésmáj, 2 db tejben áztatott zsemle, 3 egész tojás, 3 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, só, bors.

A májat a tejben áztatott és kicsavart zsemlékkel ledaráljuk, a 6 dkg zsírt habosra kavarjuk, hozzáadjuk a tojássárgákat, a ledarált májat sózzuk, borsozzuk és elvegyítjük a tojások kémenyre vert habjával. Jól kizsírozott hosszúkás formában egy óráig gőzben főzzük. Remulárd- vagy ciírommártással tálaljuk.

Tészta előételek

A tekercseket a pudingokhoz hasonlóan előételnek, alkalmi ételnek vagy vacsorára fő ételnek készítjük. A készítés módja a felfújtakénál egyszerűbb, könnyebb és gyorsabb. A tekercsek a

felfújtakhoz hasonló alapanyagokból készülnek. Két részből állnak: az alapból és a töltelékből, amellyel megkenjük, és utána felcsavarjuk. Az alap kétféleképpen készülhet: vagy cukor nélküli sós piskótát sütünk, amelybe legutoljára kevés olvasztott vajat adunk, vagy előbb sűrű fehérmártást készítünk, elkeverjük a tojássárgákkal és a tojás felvert habjával. Lisztezett, zsírozott sütőlemezre kenve, gyorsan, világosra sütjük, különben a tésztája kiszárad és törik. Azonnal tiszta konyharuhára borítjuk, rákenjük a tölteléket és összegöngyölve, forrón tálaljuk.

Karfioltekercs

Hozzávalók az alaphoz: 5 dkg vajból, 8 dkg lisztből, 1/2 liter tejből készült sűrű fehérmártás (lásd ott!), 3 egész tojás, só. A félig kihűlt fehérmártást elkeverjük a tojássárgákkal és a tojások kemény habjával. Jól bezsírozott, lisztezett sütőlemezen 1 cm vastagságban elkenjük és forró sütőben 10—15 percig sütjük. Nedves szalvétára kiborítjuk és azonnal töltjük.

Töltelék: 1/2 kg karfiol, 1 dl tejföl, 3 dkg reszelt sajt, 5 dkg darált sonka.

A karfiolt sós vízben megfőzzük, apróra szétszedjük, hozzákeverjük az apróra vágott sonkát, egy kanál tejfölt, átforrósítjuk, ezzel a tekercslapot megtöltjük. Mint a piskótatekercset, összetekerjük és hosszúkás tálra helyezzük, két ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, a tejföllel meglocsoljuk, reszelt sajttal megszórjuk, és forrón tálaljuk.

Sonkás tekercs

Hozzávalók az alaphoz: ugyanaz, mint az előbbinél.

Töltelék: 20 dkg darált főtt sonka, 4 dkg vajból, 2 dkg lisztből, 1 dl tejből készült fehérmártás, 3 dkg sajt.

Az alapot az előbbi leírás szerint megsütjük. A fehérmártást a sonkával elkeverjük, és a forró mártással a tekercset megtöltjük. Sajttal meghintve az előbbi szerint tálaljuk.

Velős tekercs

Hozzávalók: a karfiol tekercséhez hasonló alap, 1 db borjúvelő, 4 dkg zsír, 2 egész tojás, 3 dkg reszelt sajt, bors.

A megtisztított borjúvelőt 4 dkg zsírban megpároljuk, 2 egész tojást elhabarva hozzáadunk, ezzel megszilárdítjuk, és a tekercset megtöltjük. Hasonlóképpen járunk el, mint az előbbieknél. Tálaláskor 3 dkg reszelt sajttal megszórjuk.

Parajtekercs, karfiollal töltve

Hozzávalók: 40 dkg paraj, 3 tojássárgája, 4 kanál tejföl, 3 kanál liszt, késhegynyi só.

A parajt megfőzzük és áttörjük. Hozzákeverjük a tojássárgákat, 1 kanál tejfölt, a lisztet és a tojások kemény habját. Bezsírozott, lisztezett sütőlemezre kenjük, gyorsan megsütjük. Tölteléke ugyanaz, mint a karfioltekercsé. Hosszú tálra helyezve, ferde, két ujjnyi szeletekre vágjuk, 2 kanál tejföllel megöntözzük és forrón tálaljuk.

Gombás tekercs

Hozzávalók: a karfioltekercséhez hasonló alap; 2 evőkanál olaj vagy 5 dkg vaj, 35 dkg gomba, 1 csapott evőkanál liszt, kevés tej, 1 deci tejföl; tetejére 2 dkg vaj, 5 dkg reszelt sajt.

Az olajon vagy a vajon sóval, törött borssal fűszerezve megpároljuk a vastagabb szeletekre vágott gombát, zsírjára sütjük, majd a liszttel meghintve, kissé pirítjuk. Felengedjük a tejjel, sűrűre főzzük, és a tűzről levéve, elkeverjük benne a tejfölt. Ezzel töltjük a kisült tésztalapot, és összegöngyölve, forró tálra tesszük. Megöntözzük a 2 deka olvasztott vajjal, és a tetejét meghintjük sajttal.

Somogyi galuska

Hozzávalók: galuskatészta (lásd *Galuskánál),* 3 evőkanál olaj vagy zsír, 2 dl tejföl, 1 közepes fej hagyma, paprika.

A hagymát apróra megvágjuk és a zsíron halvány rózsaszínűre pirítjuk. Hozzáadunk egy késhegynyi édespaprikát, ráöntjük a tejfölt és egyet forraljuk. Az apróra szaggatott, kifőzött galuskát a tejfölös mártásba kavarjuk és tálaljuk.

Rakott galuska sonkával vagy sajttal

Hozzávalók: 20 dkg apróra vágott sonka, 1 dl tejföl, 2 dkg vaj vagy zsír.

Olyan tésztát készítünk, mint a forrázott fánk tésztája (lásd ott). A tésztát kanalanként forró sós vízben kifőzzük és leszűrjük. Vajjal vagy zsírral kikent tűzálló tálban soronként lerakjuk a darált sonkával vagy füstölt hússal. Tetejét tejföllel meglocsoljuk, 5 percre a sütőbe tesszük, hogy jól átforrósodjon és azonnal tálaljuk. Ugyanígy készíthetjük sajttal is, 12 dkg reszelt ementáli vagy eidami sajt kell hozzá.

Makaróni hússal lerakva

Hozzávalók: 35 dkg makaróni, 40 dkg sovány sertés- (vagy főtt marha-) hús, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, egy kis fej hagyma, 2 dl tejföl, paprika, 8 dkg reszelt sajt, 1 kanál paradicsompüré.

A húst pörköltnek elkészítjük, paradicsommal ízesítjük és ledaráljuk. A makarónit kettétörjük, bő, forró sós vízben kb. 15 percig főzzük, leszűrjük, langyos vízzel leöblítjük, és kevés meleg zsiradékban megforgatjuk, majd mély tűzálló tálban a darált hússal rétegesen összerakjuk, közben a tejföllel locsoljuk. Forró sütőben 20 percig pirítjuk. Tálalásnál külön reszelt sajtot adunk hozzá.

Milánói makaróni

Hozzávalók: 35 dkg makaróni vagy spagetti, 1 adag olasz paradicsommártás (lásd a *Meleg mártásoknál),* 20 dkg sajt, só.

A makarónit a fentiek szerint megfőzzük. Ezalatt elkészítjük az olasz paradicsommártás sonkás-gombás változatát, és a leszűrt makarónira öntjük. Tetejét reszelt sajttal meghintjük.

Sajtos daragaluska

Hozzávalók: 1/2 liter tej, 10 dkg dara, 5 dkg vaj, 1—2 tojás, 8 dkg sajt, só.

A tejből és a darából sűrű tejbedarát főzünk. Ha kihűlt, hozzákeverjük a tojássárgáját és a kemény habbá vert fehérjét, 2 dkg vajat, gyengén megsózzuk. Olvasztott vajba mártott kiskanállal daragaluskákat szaggatunk, zsírozott tűzálló tálba helyezzük, rétegenként sajttal megszórjuk, s pár percig sütőben jól átforrósítjuk.

Hortobágyi palacsinta

Hozzávalók: 1 kis csirkéből készült paprikás csirke (maradék is lehet) vagy 30 dkg sertéshúsból készült pörkölt, 2 dl tejföl, 12 db sós palacsinta.

Á paprikás csirkét kicsontozzuk és a csirke- (vagy sertés-) húst kis darabkákra vágjuk. A húsvagdalékot kevés pörköltlével meg 1 dl tejföllel elkeverjükj és a palacsintákat ezzel megtöltve, ösz-

szegöngyöljük, majd tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. A maradék pörköltlevet a másik deci tejföllel elkeverjük, és a palacsintákra öntjük. Csak annyi időre tesszük a sütőbe sülni, míg átmelegszik, de nem szabad megpirítani.

Parajjal töltött palacsintafelfújt

Hozzávalók: 12 db sós palacsinta (lásd *Meleg tésztáknál).*
Töltelék: 40 dkg paraj (spenót), 3 tojás, 2 kanál tejföl, 5 dkg reszelt sajt, 10 dkg apróra vágott sonka.

A parajt megfőzzük, szitán áttörjük. Hozzáadjuk a 3 tojássárgáját, a tejfölt, a reszelt sajt felét, az apróra vágott sonkát és a tojások felvert habját. Ezzel a keverékkel a palacsintákat zsírral kikent formában rétegenként összerakjuk, és forró sütőben 45 percig sütjük, amíg. a tömeg emelkedni kezd. Kiborítva, tejföllel meglocsolva és reszelt sajttal meghintve tálaljuk. Szeletekre vágva adagoljuk.

Rétes, paprikás csirkével töltve

Hozzávalók: 30 dkg liszt a réteshez, 1 db kisebb, paprikásnak való csirke, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, hagyma, paprika, só.

A csirkéből az aprólék nélkül paprikást készítünk (lásd a szárnyasoknál). Olyan puhára főzzük, hogy könnyen lefejthessük a csontról. A leszedett húst vékony metéltre vágjuk és 10 cm-es sávban a kinyújtott tészta szélére helyezzük. A visszamaradt paprikás zsírhoz hozzáadjuk a tejfölt, és egyharmad részével a húst meglocsoljuk, a többit bögrébe téve, melegen tartjuk. A tölteléket tésztával letakarjuk, lazán felcsavarjuk, és lehetőleg elvágás nélkül helyezzük a tepsibe. Rózsaszínűre sütjük. Szeletekre vágva, sültes tálra helyezzük és a megmaradt levével leöntjük. Forrón tálaljuk,

Sajtos palacsinta

12 db palacsintához 10 dkg sajtot számítunk.
A nyers palacsintatésztába (lásd a *Meleg tésztáknál)* belekeverünk 5 dkg reszelt ementáli vagy füstölt sajtot, kisütjük, mindegyiket meghintjük reszelt sajttal, négybe hajtjuk, forrón tálaljuk, salátát adunk melléje.

Káposztás palacsinta

Hozzávalók: 12 db palacsintához való tészta, 20 dkg édes káposzta, só.
A káposztát megreszeljük, besózzuk, legalább 10 percig sóban tartjuk, utána jól kicsavarjuk és a nyers palacsintatésztával jól elkeverjük. A palacsintatésztát a rendesnél sűrűbbre készítjük, mert a káposzta leve hígít. Rendes palacsintákat sütünk belőle, valamivel több olajjal. Negyedekbe hajtjuk és forrón tálaljuk. Izés szerint borssal fűszerezhetjük.

Sonkával rakott palacsinta

Hozzávalók: 12 db sós palacsinta (lásd a *Meleg tésztáknál).*
Töltelék: 20 dkg darált főtt sonka vagy füstölt hús, 2 dkg vajjal, 2 dkg liszttel, 1 dl tejjel készült sűrű fehérmártás, 2 kanál tejföl, 1 tojás, 1 evőkanál olaj vagy 1 dkg zsír.
A darált sonkát elvegyítjük a fehérmártással, egy kanál tejföllel, egy tojássárgájával és a tojás felvert habjával. A palacsintákat egyenként zsiradékkal kikent tűzálló tálba vagy lábasba rakjuk, mindegyik lapot megkenjük a sonkakeverékkel, tetejére palacsintát helyezünk és 20—25 percig forró sütőben pirítjuk. Kiborítva vagy tűzálló tálban tálaljuk. Tetejét 3 dkg reszelt sajttal meghintjük vagy tejföllel meglocsoljuk. Szeletekre vágva adagoljuk.

Sonkával töltött palacsinta

Az előbbi tölteléket elkészítjük, a palacsintákat egyenként megtöltve felcsavarjuk, tűzálló tálba helyezve tejföllel meglocsoljuk és 10 percre sütőbe tesszük.

Sonkás palacsinta-ropogós (krokett)

Az előbbihez hasonlóan a palacsintákat megtöltjük, felcsavarjuk, két végüket behajtjuk, lisztbe, tojásba, morzsába vagy Toli-móba mártva mindkét oldalukat pirosra sütjük. Tartármártással tálaljuk.

Darált hússal rakott palacsinta

Hozzávalók: 12 db sós palacsinta (lásd a *Meleg tésztáknál),* 30 dkg sovány sertéshús, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 evőkanál tejföl, 2 dkg vajjal, 1 dkg liszttel, 1 dl tejjel készült fehérmártás.

A húst a zsiradékon pörköltnek elkészítjük, ha kész, a húst átdaráljuk vagy megvagdaljuk, a pörkölt levének egy részével elkeverjük, adunk hozzá egy kanál tejfölt és a fehérmártást. A palacsintákat egyenként megtöltjük és a sonkás palacsinta leírásai szerint járunk el. A pörkölt levét a tejföllel elkeverjük és a palacsintákat ezzel locsoljuk meg.

FŐZELÉKFÉLÉK

Az ésszerű táplálkozás nagy részét a zöldségfélék adják. Gazdag ásványianyag-tartalmuk: a vas, a mész, a jód, a nátrium szervezetünk napi szükségleteit fedezi. Jelentős vitamintartalmuk van, emiatt élelmezésünk legolcsóbb vitaminforrásának tekinthetők. Nyersrost-tartalmuk a bélműködésre kedvezően hat. Fajtánként más és más íz- és illatanyaguk változatossá teszi napi étrendünket. Zöldségtermesztésünk évről évre nő, konzervipar-unk is jelentős mennyiséget dolgoz fel, ezáltal a zöldségfélék friss vágy tartósított formában az év minden szakában rendelkezésünkre állanak.

A zöldfőzelékek vitaminban gazdagabbak, és könnyen emészthetők. A szárazfőzelékek fehérjét és szénhidrátot tartalmaznak, kalóriadúsak, táplálóbbak. A szervezetnek mindegyik főzelékfélére egyaránt szüksége van: igyekezzünk tehát mindennap az idénynek megfelelő főzeléket fogyasztani. Hetenként kétszer beiktathatunk száraz hüvelyeseket is étrendünkbe, egyszer levesnek, egyszer főzeléknek.

A főzelékek elkészítésénél fontos tudnivaló, hogy forrázással, főzéssel értékes tápanyagokat (ásványi sók, vitaminok) veszít a zöldség, ezért mindig sós vízzel forrázzuk vagy főzzük ezeket, mert a sós víz erősen csökkenti a tápanyagok kioldódását. A főzővizet levesek hígításához használjuk fel.

Burgonya

A burgonya jelentős népélelmezési cikk. Magas a keményítőtartalma, kevés, de teljes értékű fehérjét is tartalmaz. A burgonya fontos vitaminforrás, különösen C-vitaminban gazdag: a C-vitamin közvetlenül a héja alatt helyezkedik el, így a hámozásnál

jelentős a veszteség. De ugyanaz a veszteség áll fenn, ha a hámozott burgonyát vízbe áztatják és a főzővizét leöntik. Ezért a burgonya levét mindig használjuk fel.

Héjában főzéshez tisztára mossuk, ha piszkosabb, kefével dörzsöljük tisztára, leöblítjük, azután hideg vízzel és sóval tesszük fel főni.

A burgonyát előbb tisztára mossuk, *azután hámozzuk,* így a kezünk és a burgonya is tiszta marad. Ha pürét készítünk belőle, nagyon kevés vízzel és sóval főzzük, a vizet nem szűrjük le róla, hanem elfőzzük és belekavarjuk.

Sós burgonya

Egy személyre 15—20 dkg burgonyát veszünk. A kockára vagy cikkekre vágott burgonyát forró sós vízben megfőzzük, levét leszűrjük, amit a leves felengedéséhez használunk fel. Tálalásig befödve tartjuk. Tálalásnál az ételek zsírjával gyengén meglocsoljuk és apróra vágott zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Ha főzés után sokáig áll, kellemes ízét elveszíti, ezért közvetlenül tálalás előtt készítsük.

Hagymás tört burgonya

Egy személyre 15—20 dkg burgonyát, 1 dkg olajat vagy zsírt, hagymát számítunk. A héjában főtt burgonyát vékony szeletekre vagy apró kockákra vágjuk és világossárgára pirított hagymában jól összetörjük.

Vajas burgonya

Egy személyre 20 dkg burgonyát, 1 dkg vajat veszünk. Ugyanúgy készítjük, mint a sós burgonyát. Tálaláskor 1 dkg vajat darabokban rárakunk és zöldpetrezselyemmel meghintjük.

Burgonyahab (püré)

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg burgonya, 3—5 dl tej, 5 dkg vaj, só.

A burgonyát héjában megfőzzük és burgonyatörőn átnyomjuk. Még melegen a forró vajhoz öntjük, s egy 3 literes fazékba, megsózva, 2—3 részben hozzáöntjük a forró tejet és habverővel jó habosra kavarjuk. Azonnal tálaljuk, vízbe mártott kanállal kirakva. Esetleg tálalásig vízfürdőben tartjuk.

Szalmaburgonya

A burgonyát meghámozzuk, hosszú vékony csíkokra vágjuk vagy tökgyalun legyaluljuk, tiszta ruhával megszárítgatjuk, forró, bő zsiradékban szalmasárgára sütjük, szűrőlapáttal forgatjuk. Sütés után sózzuk. Zöldségköretekkel vegyesen tálaljuk pecsenyék mellé.

Sült burgonya

A burgonyákat meghámozzuk és felébe vágjuk. Vékonyan megkenjük fagyos zsírral és sütőben pirosra sütjük. Utána sózzuk. Mártásos ételekhez vagy főzelékekhez tálaljuk.

Köményes burgonya

Az apróbb szemű burgonyákat nem hámozzuk meg, de kefével váltott vízben alaposan megmossuk. Ezután hosszában félbevágjuk, és kiolajozott vagy kizsírozott sütőlemezre egymás mel-

lé, a vágott felükkel felfelé ültetjük. Meghintjük köménymaggal, megsózzuk, és mindegyikre borsónyi vajat rakunk. A sütőben szép pirosra sütjük.

Szalonnás burgonya

Ugyanúgy készül, mint a köményes burgonya, de a tetejére csupán egy-egy hajszálvékony húsos (kolozsvári) szalonnaszeletet borítunk, amelynek zsírja belesül a burgonyába, a tetején levő szalonna pedig ropogós pörccé pirul.

Alufóliás burgonya

A burgonyát nem hámozzuk meg, hanem kefével, váltott vízben alaposan letisztítjuk. Ezután a burgonyaszemeket egyenként alufóliába burkoljuk, és kb. egy óra hosszat sütjük. Közben elkészítjük a hozzá való mártást: 1—2 kanálnyi sűrű majonézhez egy deci sűrű tejfölt adunk, belereszelünk kevés vöröshagymát, 5 deka sajtot, és sóval meg egy csokor finomra vágott metélőhagymával ízesítjük. A kész burgonyákat az alufóliával együtt tetejükön keresztalakban éles késsel bevágjuk, és a fóliába burkoltan rakjuk a tálra, hogy ki-ki a tányérján a fóliát szétbonthassa, és a burgonyába vágott mélyedésbe rakhassa ízlése szerint a mártást.

Karikára vágott burgonya zsírban vagy olajban sütve (rósejbni)

Hozzávalók: 1 kg burgonya, sütéshez olaj vagy zsír, só.
A meghámozott burgonyát késfok vastagságú karikákra vágjuk, forró zsiradékban mindkét oldalát pirosra, ropogósra sütjük, szűrőkanállal kiszedjük, utólag sózzuk.

Újburgonya zöldpetrezselyemmel

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, zöldpetrezselyem, só.

Az új burgonyát sós vízben mossuk meg, így a héja könnyebben lejön. Az apróbbakat egészben hagyva, a nagyobbakat felébe vágva, forró zsiradékba tesszük, megsózzuk, zöldpetrezselyemmel meghintjük és fedő alatt puhára pároljuk. Salátával tálalva, önálló fogás.

Hasábburgonya zsírban vagy olajban sütve

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 20 dkg olaj vagy zsír, só.

A megtisztított burgonyát hosszában négy vagy több darabba vágjuk, *tiszta* ruhára rakva, szárazra töröljük és tepsibe téve, zsiradékban jó forró sütőben pirosra sütjük. A megmaradt zsírt leöntjük alóla. Sütés után sózzuk, azonnal tálaljuk.

Francia burgonya (körítés)

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, só, kevés reszelt szerecsendió, 4 dkg vaj.

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk, és karikákra vágva, kivajazott tűzálló tálba terítjük. A tojássárgáját simára keverjük a tejföllel, és közéreszelünk kevés szerecsendiót. A burgonyát

megsózzuk, leöntjük a tejföllel, és a sütőben addig sütjük, míg a mártást magába nem szívta, és a teteje szép aranyszínűre nem pirult.

Ha a francia burgonyát önálló fogásnak akarjuk tálalni, a burgonya közé karikára vágott keménytojást, esetleg főtt sonkadarabokat vagy kolbászkarikákat is teszünk és rétegezve lerakjuk.

Burgonyafőzelék

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dl tejföl, babérlevél, ecet, só.

A burgonyát meghámozzuk és V2 cm-es karikákra vágjuk. Annyi sós vízbe tesszük fel főni, hogy jól ellepje. A zsiradékból és a lisztből világos rántást készítünk, kevés vízzel felengedjük, s ha a burgonya félig megfőtt, hozzáadjuk, és lassan forralva egész puhára főzzük. Egy szál babérlevelet is főzünk bele. Végül egy kanál ecettel savanyítjuk és a tejfölt hozzáadjuk.

Paradicsomos burgonyafőzelék

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kg nyers vagy y2 liter eltett paradicsom, cukor, só.

A meghámozott burgonyát karikákra vágjuk és sós vízbe főni tesszük, hogy a víz éppen ellepje. A paradicsomot megtisztítjuk zöld részeitől, kevés vízzel főni tesszük, és ha a héja már leválik, paradicsomtörőn áttörjük. A zsiradékból, lisztből sötét zsemleszínű rántást készítünk, és a paradicsommal felengedjük. A mártást sűrűre főzzük, s a főtt burgonyához hozzáadjuk. Pár percig együtt is főzzük, és ízlés szerint cukorral édesítjük. Ha konzerv paradicsomból készítjük, a rántásba egy kis doboz paradicsompürét keverünk.

Burgonyafánk (lásd a *Hústalan feltéteknél)*

Burgonyagombóc (lásd a *Főtt tésztáknál)*

Burgonya rúd (lásd a *Hústalan feltéteknél)*

Zöldfőzelékek

Káposzta

A káposzta a magyar nép egyik legkedveltebb főzeléke mind télen, mind nyáron. Ci-vitamin tartalma igen jelentős. Különösen télen értékes C-vitamin forrás a savanyú káposzta, amikor szűkében vagyunk a friss főzeléknek.

Tisztításnál a külső, roncsolt leveleit eldobjuk, azután átvizsgáljuk, hogy ne maradjon benne hernyó. Vízsugárral lemossuk, utána vágjuk vagy szétszedjük. Ha leveleit tölteni akarjuk, az egész fejet 1—2 percre forró vízbe tesszük. Meg is savanyíthatunk 1—2 főzetre valót gyors savanyítással.

Édeskáposzta-főzelék

Hozzávalók: 80 dkg káposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 5 dkg liszt, 20 dkg szalonna, 1 dl tejföl, hagyma, kapor, köménymag, só.

A káposztát csíkokra vágjuk és a forró sós vízben a szalonnával együtt félpuhára főzzük. Világos hagymás rántást készítünk, ezzel a főzeléket berántjuk, kaporral, köménymaggal ízesítve, teljesen puhára főzzük. Végül ízlés szerint gyengén ecetezzük. Tálaláskor tejföllel meglocsoljuk és a szalonnát szeletekre vágva tetejére helyezzük. Önálló fogás.

Paradicsomos káposzta

Hozzávalók: 1 kg édes káposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 5 dkg liszt, 1 kg friss, vagy 2—3 dl konzerv paradicsom, hagyma, 4 dkg cukor, 1/2 dkg só.

A káposztát ujjnyi szeletekre vágva, apróra vágott hagymával, forró sós vízbe feltéve, puhára főzzük. Sötét zsemleszínű rántást készítünk, a paradicsommal felengedjük, ezt a káposztára öntjük, ezzel is még 10 percig főzzük, és a cukorral ízesítjük. Bármilyen feltéttel tálalhatjuk.

Párolt káposzta

Hozzávalók: 1 kg édes káposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír. ecet, só, cukor.

A hagymát a zsiradékban megfonnyasztjuk, a meggyalult káposztát hozzáadjuk, és megsózva, megecetezve fedő alatt 10—15 percig saját levében pároljuk. Cukorral ízesítjük, de a cukrot a zsiradékba is tehetjük. Sokat ne kevergessük, hogy a káposzta szálas maradjon.

Almás vöröskáposzta

Hozzávalók: 1 kg vöröskáposzta, 1/2 kg alma, 1 kanál cukor, 1 hagyma, 3 evőkanál olaj, só, köménymag.

A hagymát apróra vágjuk, forró olajban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a megvágott, besózott, majd kicsavart káposztát, meglocsoljuk egy kanál ecettel vagy citromlével, ráhintjük a héjastul megreszelt almát, s fedő alatt puhára pároljuk. Közben hozzáadunk egy késhegynyi köménymagot, és ha szükséges, kevés vizet öntünk alája.

Táplálóbbá tehetjük, ha tálalás előtt 1—2 kanál tejfölt adunk hozzá. Így önálló fogásként is fogyasztható.

Párolt savanyú káposzta

Hasonlóképpen készül, mint az édes káposzta, csak ecetet nem adunk hozzá. Itt is arra ügyeljünk, hogy a káposzta szálas maradjon. Borssal, paprikával, cukorral ízesítjük.

Német káposzta

Hozzávalók: 1 kg édes káposzta, 6 evőkanál olaj vagy 10 dkg zsír, 10 dkg liszt, 2 egész tojás, 1 kg nyers vagy 5 dl eltett paradicsom, 1 dl tejföl, cukor, só.

Egy középnagyságú fej, kb. 1 kg-os káposzta leveleit szétszedjük és forró sós vízben félpuhára főzzük, a vízből kivéve, a levét jól lecsurgatjuk. Egy-egy káposztalevelet úgy hajtogatunk össze, hogy egész kis csomagot kapjunk. Most egy tiszta szalvéta sarkába tesszük, jól becsavarjuk, ami által apró kis káposztafejeket kapunk. Az apró fej káposztákat lisztben, felvert tojásban, majd újra lisztben megforgatjuk, és forró zsiradékban mindkét oldalát rózsaszínűre sütjük. Közben világos rántással és paradicsommal híg mártást készítünk, ízlés szerint sózzuk és cukrozzuk, s a kirántott apró fej káposztákat 10—15 percig, lassú forrás mellett a mártásban főzzük. Tálaláskor tejföllel meglocsoljuk. önálló fogás.

Savanyú káposzta burgonyával

Hozzávalók: 1 kg savanyú káposzta, 1/2 kg burgonya, 2 kanál paradicsomlé, 2 kanál olaj, 2 dl tejföl.

Apróra vágott savanyú káposztát olajban megpárolunk, hozzáadjuk a héjában főtt, szeletekre vágott burgonyát, 2 kanál sűrű paradicsomlevet. Pár percig együtt főzzük, tálalás előtt ráöntjük a tejfölt. Kitűnő körítés.

Savanyú káposzta almával és rizzsel

Hozzávalók: 1 kg savanyú káposzta, 2 dkg cukor, 1/2 pohár almalé vagy almuska, 1 kg alma, 2 kanál olaj, 20 dkg rizs, 2 dl tejföl.

A savanyú káposztát az olajban az almalével félpuhára pároljuk, hozzáadjuk a szeletekre vágott almát, a cukrot, amivel még néhány percig pároljuk, míg az alma is megpuhul. Közben a rizst megfőzzük, s egy tűzálló tálban a káposztával rétegenként összerakjuk, egy-egy kanál tejföllel meglocsolva, 15—20 percre a sütőbe tesszük.

Kelkáposzta

A kelkáposzta tápértéke a káposztáéhoz hasonló, de több kéntartalmú vegyületet tartalmaz, ami gyenge gyomrúaknál puffadást okoz. Ezen úgy segíthetünk, hogy elkészítése előtt leforrázzuk. Mosását vízsugárral végezzük, fodros leveleit alaposan átvizsgáljuk, ha bogarat találunk benne, 10 percre beáztatjuk sós vízbe. A kelkáposztának puha rostozata van, ezért hamar megfő, és könnyű átpasszírozni.

Kelkáposzta-főzelék

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 5 dkg liszt, 1 dl tejföl, 30 dkg burgonya, kapor, köménymag vagy majoranna, fokhagyma, só.

A vízsugárral megmosott, szeletekre vágott kelkáposztát annyi sós vízbe tesszük főni, hogy éppen ellepje. Világos zsemleszínű rántást készítünk, és ha a kel félig puha, berántjuk. Tejföllel tálaljuk. Szeletekre vagy kockára vágott burgonyával is szok-

ták készíteni, ami együtt fő a kellel. ízesíteni lehet tetszés szerint köménymaggal, majorannával, kaporral vagy fokhagymával.

Kelkáposzta-főzelék (más módon)

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 25 dkg burgonya, 1½ dl tejföl, kapor, fokhagyma, só.

Az előbbihez hasonlóan a kelkáposztát megfőzzük. Nem rántással sűrítjük, hanem a burgonyát nyersen megreszeljük, s ha a kelkáposzta félig megfőtt, hozzávegyítjük. Ez megsűríti a főzeléket. Tejföllel leöntve tálaljuk.

Kelkáposzta rizzsel összerakva

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 12 dkg rizs, 2½ evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 2 dl tejföl, só.

A kelkáposztát cikkekre vágva, sós vízben megfőzzük, levét leszűrjük (ezt levesbe elhasználhatjuk), a rizst 2 dkg zsiradékon megpároljuk, s bezsírozott tálba a kelkáposztával rétegenként lerakjuk. A káposztát zsírral gyengén meglocsoljuk és végül az egészre ráöntünk 2 dl tejfölt. Sütőben jól átsütjük. Ugyanez készülhet darálthús-töltelékkel is.

Kelkáposzta kirántva

A szép, érett kelleveleket egészben hagyva, belsejét pedig cikkekre vágva, sós vízben megfőzzük, vigyázva leszűrjük, hogy össze ne törjenek. Levétől jól lecsurgatjuk és sűrű palacsintatésztába mártjuk. Mindkét oldalát forró zsírban vagy olajban. kisütjük. Adhatjuk főzelékfeltétnek, köretnek vagy előételnek.

Karfiol

A karfiol a nemesebb főzelékfélék egyike, igen kedvelt. Sokféle étel készítésére alkalmas. Levesnek, párolva vajas morzsával, sütőben kisütve tejföllel, besamellel vagy gratenmártással töltve, lerakva, kirántva, áttörve krémeknek, salátáknak stb. (mindezek könyvünkben megtalálhatók). A káposztafélék egyetlen terméke, ami a könnyű diétában is felhasználható. Tisztításánál figyelmesen át kell vizsgálni, nehogy hernyó maradjon benne. Főzésnél — hogy fehér színét megtartsa — kevés tejet öntünk a vízbe.

Tejfölös karfiol

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 2 dl tejföl, 6 dkg vaj, 1 tojássárgája, só. A karfiolt rózsáira szétszedve jól megmossuk, és forró sós vízbe feltéve, puhára főzzük, majd leszűrjük. Egy tűzálló tálat kivajazunk és a karfiolt úgy helyezzük bele, hogy rózsái felfelé álljanak. A tojássárgájával elkeverjük a tejfölt, gyengén megsózzuk és a karfiolra öntjük. A maradék vaj darabkákkal megszórjuk *és* 10 percre forró sütőbe tesszük. Szép pirosra sütjük.

Vajas karfiol (körítés)

A sós vízben főtt karfiolfejet levétől lecsurgatjuk és forró tálra téve, forró vajjal öntjük le.

Sóska

A sóska a kora tavasz egyik legolcsóbb vitaminforrása, és ha ésszerűen készítjük el, C-vitamin tartalmának nagy részét megőrizzük. Ezért nem tanácsos a sóskát vízben megfőzni, mert ez C-vitamin tartalmát tönkreteszi. Inkább a zsiradékon pároljuk, amíg megpuhul. Tisztításnál a vastagabb szárakat eltávolítjuk, többször váltott, bő vízben mossuk, amíg a víz homokmentes nem lesz. Elkészítéséhez használjunk tejet.

Sóskamártás

A vajon vagy olajon kevés sóval addig pároljuk, amíg a sóska egészen szétfő. Kevés liszttel meghintjük, tejjel fölengedjük, és ízlés szerint sózzuk, cukrozzuk, tejfölözzük.

Spenót (paraj)

Különösen K-, C- és B-vitamin tartalma értékes. Vas, foszfor, kén és kálium van benne. Oxálsavtartalmánál fogva kálciurnkárosító hatása van, amit úgy ellensúlyozunk, hogy tejjel, tejszínnel készítjük el. Tisztítása és mosása megegyezik a sóskáéval.

Spenótfőzelék

Hozzávalók: 1 kg spenót vagy 2 doboz mélyhűtött paraj, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkj vaj, 5 dkg liszt, 4 dl tej, só, törött bors vagy fokhagyma.

A spenótot kiválogatással megtisztítjuk és több vízben jól átmossuk. Forró sós vízbe dobjuk és 10 percig főzzük. Levétől leszűrjük, szitán áttörjük vagy húsdarálón ledaráljuk. A zsiradékból és a lisztből világos rózsaszínű rántást készítünk, ahhoz adjuk az áttört spenótot, előbb kevés vízzel, majd a tejjel felengedjük, és jól felfőzzük. Felengedhetjük hús- vagy csontlével is. ízlés szerint törött borssal vagy fokhagymával ízesíthetjük. Feltétnek bármilyen hús- vagy tojásételt adunk hozzá. (Felengedés után adhatunk a főzelékhez egy karikára vágott, tejbe áztatott kiflit vagy zsemlét, ami sűríti, és jó ízt is ad neki.)

Parajkrém (diétás)

Hozzávalók: 1/2 kg friss vagy egy doboz mirelit paraj, 5 dkg vaj, 3 tojás, só.

A parajt az előbbihez hasonlóan megfőzzük, áttörjük, és a meg-

forrósított vajban tovább pároljuk, megsózzuk. A tojások sárgáját hozzákeverjük, de ezzel már nem forraljuk, utána a tojások keményre vert habját is hozzáadva, könnyedén elkeverjük. Adhatjuk húsok mellé, vagy zsírban sült burgonyával önálló fogásként.

Zöldbab

Kedvelt főzelékfélénk. Késő őszig fogyasztható, mert sok fajtáját termelik. A zsenge hüvelyekben a szemek nincsenek kifejlődve, azért nem olyan tápláló, mint a zöldborsó. Előkészítésnél megmossuk, két végén lecsípjük, szálkáit lehúzzuk, a babot összevágjuk vagy tördeljük, forró sós vízbe tesszük főni. Fedő alatt, saját levében kevés vízzel párolva is hamar megpuhul, és ízletesebb, mint a vízben főzött.

A konzervbabot épp csak egyszer átforrósítjuk, de soha nem főzzük.

Zöldbabfőzelék

Hozzávalók: 1 kg zöldbab, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 4 dkg liszt, 1 kanál tejföl, ecet, só, zöldpetrezselyem.

A zöldbabot megtisztítjuk, darabokra vagdaljuk, 1 liter forró sós vízbe főni tesszük. A lisztből és a zsiradékból rózsaszínű rántást készítünk és ezzel a puhára főtt babot berántjuk. Ízlés szerint hagymát is adhatunk a rántásba. Apróra vágott zöldpetrezselyemmel, ecettel, csipetnyi cukorral, tejföllel ízesítjük.

Zöldbabfőzelék párolva

A hozzávaló ugyanaz. A babot 2 cm nagyságúra aprítjuk, zsiradékban fedő alatt kevés vízzel, megsózva, puhára pároljuk. Ha zsírjára lesült, liszttel meghintjük, felengedjük, tejföllel és citromlével ízesítve tálaljuk.

Rakott zöldbab (körítés)

Hozzávalók: 1 kg zöldbab, 2 deci tejföl, 1 tojássárgája, 4 dkg vaj, só.

A megtisztított zöldbabot egészben vagy hüvelyknyi darabokra vágva, sós vízben puhára főzzük, és levétől lecsurgatjuk. 1 dkg vajjal kikenünk egy mély tűzálló tálat, és beleöntjük a zöldbabot. A tojássárgát simára keverjük a tejföllel, a zöldbabra öntjük, és tetejére szórva a maradék vajdarabkákat, a sütőben alaposan átsütjük.

Zöldborsó

Féléretten kerül forgalomba. Nagy a keményítő- és fehérjetartalma. A konzervipar igen sokat feldolgoz belőle. Ételeinkhez igen kedvelt kiegészítő anyag.

Zsenge hüvelyeit is felhasználhatjuk: megfőzzük, átpasszírozzuk és a leveshez vagy a főzelékhez öntjük, esetleg néhány darabkát párolás közben a borsóhoz adunk, ezt tálalásnál eltávolítjuk. Főzeléknek a zöldborsót ne pirítsuk se zsírban, se cukorban, pároljuk csak vízzel, a zsírt, vagy vajat ezután adjuk hozzá.

Zöldborsófőzelék

Hozzávalók: 1 kg zöldborsó, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dl tej, zöldpetrezselyem, só.

A zöldborsót kifejtjük és a zsiradékon fedő alatt puhára pároljuk. Megszórjuk vagdalt zöldpetrezselyemmel, sózzuk, ízlés szerint cukrozzuk, liszttel lehintjük, s előbb vízzel, azután tejjel felengedjük és 3—4 percig főzzük. Ha a külső zöld csövei még gyengék, azt is megfőzzük, és levével engedjük fel a főzeléket.

Zöldborsó vajban (körítés)

Hozzávalók: 1 kg zöldborsó, 5 dkg vaj, 1 kanál cukor, só, zöldpetrezselyem.

A kifejtett gyenge zöldborsót a vajon kevés sóval megpároljuk. Hozzáadunk 1 kanál cukrot, s tálalás előtt zöldpetrezselyemmel megszórjuk. Ha nem elég gyenge a zöldborsó, kevés vizet öntsünk alá. A zöldborsó megtartja zöld színét, ha főzés közben egy csipetnyi szódabikarbónát szórunk bele, de ez a vitaminokat roncsolja.

A zöldborsót ezenkívül még számtalan ételünkbe felhasználhatjuk,

Vegyes tavaszi főzelék (finomfőzelék)

Hozzávalók: 40 dkg kifejtett zöldborsó, 30 dkg sárgarépa, 30 dkg karalábé, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1/4 liter tej, cukor, zöldpetrezselyem, só.

A sárgarépát, karalábét 1/2 cm-es kockákra vágjuk és a zöldborsóval együtt a zsiradékban, külön-külön lábasban megpároljuk. Mikor már mindhárom zsírjára pirult, össze vegyítjük, a liszttel meghintjük, s előbb hideg vízzel, majd tejjel felengedjük. 8—10 percig főzzük. Zöldpetrezselyemmel ízesítjük és ízlés szerint cukorral édesítjük.

Karalábé

Tápértéke a káposztáéhoz hasonló. A korai, zsenge karalábénak minden részét felhasználhatjuk, a leveleit zöldkáposztának, töltikének vagy főzeléknek. Igen változatosan készíthető.

Karalábéfőzelék

Hozzávalók: 80 dkg karalábé, 2 1/2 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2 dkg cukor, zöldpetrezselyem, só, 2 dl tejföl.

A megtisztított karalábét apró kockákra vagy vékony szeletekre vágjuk. Forró zsiradékban megforgatva megsózzuk és fedő alatt puhára pároljuk. Liszttel behintjük és azzal is pirítjuk. Vízzel felengedjük, majd tejfölözzük. Apróra vágott zöldpetrezselyemmel és cukorral ízesítjük. A cukrot megpirítva is tehetjük a főzelékre.

Rizzsel rakott karalábé

Hozzávalók: 4 nagyobb vagy 8 kisebb fej tavaszi karalábé (készülhet téliből is), 5 dkg vaj, 20 dkg rizs, 1/4 liter tejföl, só.

A karalábét kisujjnyi vékony csíkokra vágjuk és fedő alatt forró vajban, megsózva, kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Közben a rizst 2 dkg vajban megfuttatjuk — ahogy köretnek szoktuk elkészíteni —, megfőzzük. Egy lábast vagy tűzálló tálat kizsírozunk, morzsával bőven behintjük. A karalábét a rizzsel soronként lerakjuk, a rétegeket tejföllel megöntözzük és sütőben 15—20 percig sütjük. Ha lábasban készül, kerek tálra kiborítjuk.

Más változata: a karalábé közé 10 dkg csíkokra vágott, pirított és zsírjáról lecsurgatott szalonnát keverünk.

Karalábé sütőben sütve

Hozzávalók: 1 kg karalábé, 3 dkg vaj, só, 3 dkg sajt, gratenmártás (lásd ott): 5 dkg vaj, 3 dkg liszt, 5 dl tej, 3 egész tojás, 1 dl tejfölből készítve.

A gyenge karalábét kisujjnyi vékony csíkokra vágjuk, megsózzuk és vajjal kikent lapos tűzálló tálba helyezzük. Alufóliával lefedve a sütőben 10 percig sütjük, majd a fóliát levéve, gratenmártással leöntjük. Forró sütőben pirítjuk. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.

Karalábé tejföllel

Hozzávalók: 8—10 fej fiatal karalábé, 3 dkg vaj vagy olaj, 1 tojássárgája, 1 dl tejföl vagy tejszín, zöldpetrezselyem vagy zöld kapor, só.

A megtisztított karalábét vékony csíkokra vágjuk, gyengén megsózva, vajban fedő alatt megpároljuk. A nem egészen fiatal karalábéhoz egy-két evőkanál vizet is adhatunk. Közben megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Vigyázva kavargassuk, hogy ne törjön össze. Lapos tűzálló tálba kiborítjuk, ráöntjük a tojássárgával elkevert tejfölt és pár percre a sütőbe tesszük.

Sárgarépa

A sárgarépa egyik legnagyobb tápértékű főzelékfélénk. Fehérje- és szénhidráttartalma mellett majdnem minden vitamint, főleg karotint tartalmaz. Nyersen is fogyasztható. A nyers sárgarépa leve a csecsemőtáplálkozásban nagy jelentőségű. Édes íze miatt főzelékként nem nagyon kedvelt. Leveseket és mártásokat szívesen ízesítünk vele.

Sárgarépa-főzelék

Hozzávalók: 80 dkg sárgarépa, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2—3 dkg cukor, egy kis tej, 1 dl tejföl, zöldpetrezselyem, só.

A sárgarépát nagyon vékonyra szeleteljük és forró zsiradékban kevés hús- vagy csontié hozzáadásával sóval, cukorral együtt fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjára sütjük, még egy keveset pirítjuk, a liszttel lehintjük és tejjel felengedjük. Zöldpetrezselyemmel vagy citrom héjával ízesítjük. Tálaláskor hozzáadjuk a tejfölt, mely ízlés szerint el is hagyható.

Alufóliás sárgarépa

Hozzávalók: 1 kg sárgarépa, 5 dkg vaj, só, reszelt szerecsendió. A megtisztított, hosszában félbe vagy négyrét vágott (ha fiatal, egészben hagyott) sárgarépát kivajazott tűzálló tálba fektetjük, megsózzuk, meghintjük reszelt szerecsendióval, és a tálat alufóliával szorosan lefedve, a répa korától függően, a sütőben 30—40 percig sütjük. Ha fiatal, zsenge a répa, nem kell alá vizet öntenünk, saját levében párolódik, az őszi, téli répa alá ajánlatos nagyon kevés vizet is önteni.

Zöld vagy fejes saláta

Jelentős C-vitamin forrás.

Kalcium, kálium, vas teszi értékessé. A nyers salátát mindig

közvetlenül az étkezés előtt készítsük el. Külső leveleit eldobjuk, felébe vagy negyedébe vágjuk, s először gyenge vízsugárral mossuk, végül 2 percig sós vízben áztatjuk, azonnal készítjük és tálaljuk. Mikor a saláta már öregebb, csak a sárga belsejét használjuk fel nyersen. A leveleit összevágva főzeléknek vagy külön salátának készítjük el. A szárazbab-levesbe is főzhetünk be tálalás előtt metéltre vágott salátát.

Salátafőzelék

Hozzávalók: 4 fej közepes nagyságú saláta, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dl tejföl, kapor, fokhagyma, ecet, só, cukor.

A jól megmosott salátákat négybe vágjuk és forró sós vízben puhára főzzük, világos rántással berántjuk, kaporral, fokhagymával, ecettel, kevés cukorral ízesítjük. Tejfölt öntünk hozzá és az első buggyanásig forraljuk.

Spárga

Vitamin- és ásványtartalma jelentős. Nagy a cellulóztartalma, ami a spárga korával növekszik. Legértékesebb a feje. Igazán csak akkor élvezhető, ha friss és zsenge. Ha körmünk nem megy a héjába, akkor öreg és keserű. Úgy tisztítjuk, hogy a szárát lehámozzuk, a fejét nem. Összekötve, felállítva főzzük, hogy a víz csak a szárakat érje, a fejek a gőzben megpuhulnak. A főzővízbe mindig tegyünk csipet cukrot is.

Spárga vajjal

Hozzávalók: 1/2 kg spárga, 5 dkg vaj, só.

A spárgákat megtisztítjuk, a kemény, rostos végüket levágjuk, vékony héjukat lekaparjuk, a vastagabb végük felé eső héját lehámozzuk. Kötegekbe kötjük, hogy a fejek egy irányban legyenek. Forró sós, enyhén cukros vízben puhára főzzük. Szűrőlapát segítségével kiemeljük a vízből, a kötést eltávolítjuk, lapos tűz-

álló tálra helyezzük, olvasztott vajjal meglocsoljuk, azonnal, forrón tálaljuk. Megszórhatjuk vajban pirított morzsával is.

Spárga tejföllel

A spárgát az előbbihez hasonlóan megfőzzük (a főzővízbe kevés cukrot is teszünk), tűzálló tálra egyenes sorba rakjuk, hogy a fejek egy irányban legyenek, 1 tojássárgával elkevert 2 dl tejföllel vagy tejszínnel leöntjük és vajdarabkákkal megszórjuk, 10 percig a sütőben sütjük.

Zöldpaprika

Jelentős a C-vitamin tartalma. Sok fajtáját termesztik, valamennyi népünk kedvelt eledele, főleg nyersen, de konyhai felhasználása is sokoldalú. Megmossuk, majd a száránál fogva csumáját benyomjuk, utána kihúzzuk, magvait kirázzuk. Tisztíthatjuk úgy is, hogy kettéhasítjuk és úgy távolítjuk el a csutkáját. A paprika ereiben és magvában a kapszicin nevű hatóanyag található, ami izgatja a vesét, az emésztőszerveket, ezért a zöldpaprika belsejét az erektől, magoktól alaposan tisztítsuk meg. A túl csípős, erős paprikát 1—2 percre leforrázzuk.

Zöldpaprikából készül a magas C-vitamin tartalmú Pritamin. Fogyasztása télen igen indokolt, már kis mennyiségben is fedezi a C-vitamin szükségletet. Nyáron is főzzünk bele minden zöldfőzelékbe 1—1 cső zöldpaprikát.

Dalmát paprika (körítés)

Hozzávalók: 1 kg húsos zöldpaprika, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 2 deci vörös bor, só, törött bors.

Megtisztítjuk a hagymát meg a zöldpaprikát és egyforma nagyságú kockákra vágjuk. Az olajon fedő alatt üvegesre pároljuk a hagymát, hozzáadjuk a paprikát, megsózzuk, megborsozzuk és a borral felöntve, puhára pároljuk. Tálalás előtt zsírjára sütjük, Sült húsok és halak kitűnő körítése.

Paradicsom

Egyik leggazdagabb karotintartalmú élelmiszerünk, emellett bőséges vitaminforrás, különösen nyersen fogyasztva. Juttassunk az asztalra minél több nyers paradicsomot, vajas vagy zsíros kenyérhez, szalonnához, salátaként elkészítve. Amíg tart a szezonja, egyetlen napon se hiányozzék asztalunkról. Nyers leve kellemes, hűsítő ital. A modern konyha elengedhetetlen ízesítő és díszítő anyaga. A hidegkonyhán igen változatosan alkalmazhatjuk. A nyers diétának, fogyókúrának fő élelmiszere. Gyümölcs helyett is fogyasztható. Konzerviparunk tartósított formában konzervben, ivóléként vagy sűrítve hozza forgalomba; a tartósítás során vitamintartalmából aránylag keveset veszít.

A paradicsomot előkészítése során először jól megmossuk folyó vízben, majd a hibás vagy éretlen részeket hegyes késsel kivágjuk. Egy mozdulattal ki tudjuk húzni a csumáját is. Finomabb ételekhez meghámozzuk a paradicsomot: szűrőkanálba téve egy pillanatra forró vízbe mártjuk, így a héja könnyen lehúzható. Ha mártást, levest készítünk belőle vagy főzelékeket ízesítünk vele (pl. paradicsomos káposzta, paradicsomos burgonya), mindig főtt, áttört állapotban adjuk az ételhez.

Sajtos paradicsom (körítés)

Hozzávalók: 50 dkg paradicsom, 1 dl tejföl, 1 kiskanál olaj, 2 dkg vaj, 10 dkg reszelt sajt, só, reszelt szerecsendió.

A paradicsomokat félbevágjuk, és vágott felükkel felfelé kiolajozott tepsibe egymás mellé ültetjük. Mindegyiket megsózzuk, meghintjük kevés szerecsendióval, rárakunk 1—1 kanálka tejfölt, és erre kis halmokban a reszelt sajtot. Tetejére borsónyi vajat rakunk, és a sütőben megsütjük.

A sajtos paradicsom még finomabb, ha roston készítjük: az így előkészített paradicsomokat megolajozott rostra egymás mellé ültetve sütjük meg. Ha parázs között akarjuk sütni, ajánlatos a fél paradicsomokat egyenként alufóliába csomagolni.

Spárgatök

Magas vitamintartalmán kívül egyéb tápértéke csekély. Tisztítás előtt megmossuk, azután a héját lehámozzuk vagy lekaparjuk. A 25—30 dekánál nem nagyobb tököt hámozatlanul, belsejével együtt felhasználhatjuk. A meggyalult tököt lesózás után nem szabad nagyon kicsavarni, mert az amúgy is csekély tápértékéből sokat veszít és ízetlenné válik. A tök is sok változatban készíthető.

Tökfőzelék

Hozzávalók: 1½ kg tök, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, ½ fej hagyma, 1 csésze aludttej, 1 dl tejföl, kapor, só. pirospaprika, ecet.

A tököt meggyaluljuk és gyengén besózzuk. Világos rántást készítünk kevés hagymával, pirospaprikával. A levétől gyengén kinyomkodott tököt beletesszük, gyengén ecetezzük, hogy ne főjön szét. Előbb kevés vízzel, illetve tejjel vagy egy csésze összehabart aludttejjel, esetleg íróval felengedjük. Tálalás előtt 1 dl tejfölt adunk hozzá. Ízlés szerint apróra vágott zöld kaporral is készíthetjük.

Tök fehérmártásban

Hozzávalók: 1½ kg gyenge spárgatök, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 3 dkg liszt, 2 dl tejjel készült fehérmártás, 1 dl tejföl.

A tököt megtisztítjuk, belsejét kiszedjük, négyfelé, majd ujjnyi szeletekre vágjuk, gyengén megsózzuk. Egy 3 literes lábasban zsiradékot forrósítunk és a tököt abban pároljuk fedő alatt, amíg átüvegesedik. A fehérmártást tejföllel elkeverjük és ráöntjük a párolt tökre. 8—10 percre sütőbe tesszük, tetejét vajban pirított morzsával megszórjuk.

Fehérmártás helyett a tököt leönthetjük 1 tojássárgával elkevert tejföllel is.

Párolt tök vajas morzsával

Hozzávalók: 1½ kg gyenge spárgatök, 5 dkg zsír vagy olaj, ½ dkg só, 3 dkg vaj, 5 dkg morzsa.

A tököt megtisztítjuk, belsejét kiszedjük, hosszában négyfelé, majd ujjnyi darabokra vágjuk és megsózzuk. Sóban tartjuk kb. ½ óráig. A zsírt megforrósítjuk és a tököt beletesszük. Nagy lángon, fedő alatt addig pároljuk, amíg átüvegesedik, közben néhányszor megkevergetjük, vigyázva, hogy össze ne törjön. Ha még lé van alatta, fedő nélkül is pároljuk. Tűzálló tálba tesszük, vajban pirított morzsával megszórjuk és pár percre a sütőbe tesszük, önálló fogás vagy körítés, húsételek mellé.

Zeller

A zellernek jelentős az ásványolaj-tartalma. Erősen fűszeres íze miatt nem elég népszerű. Elkészítési módját kevesen ismerik. Inkább levesek ízesítő anyagául használják.

Rántott zeller

Szép, nagy zellert kefével megmosunk, sós vízben megfőzünk, vékonyan meghámozzuk, félujjnyi szeletekre vágjuk. Liszt nélkül tojásba, morzsába, utána ismét tojásba, morzsába mártjuk és forró zsiradékban kisütjük.

Zeller sütőben sütve

Hozzávalók: 25 dkg zeller, 2 dkg vaj, 2 dkg liszt, 2 dl tej, 2 tojásból készült gratenmártás (lásd ott).

A zellert az előbbi leíráshoz hasonlóan megfőzzük, meghámozzuk és csíkokra vágjuk. Kivajazott tűzálló tálba helyezzük, meghintjük 5 dkg reszelt sajttal, a gratenmártást ráöntjük, forró sütőben kisütjük. Tálaláskor 2 dkg vajat a tetejére darabolunk.

A *rakott zeller* egyszerűbben úgy készül, hogy a főtt, meghámozott zellert vékonyra felszeleteljük, kivajazott tűzálló tálba

rakjuk, és egy tojássárgájából két deci tejföllel elkevert nyers mártással leöntjük. Tetejére vajdarabkákat hintünk, és a sütőben átsütjük. Szaporíthatjuk ezt a rakott zellert csíkokra vágott, főtt füstölt hússal is.

Szárazbab-főzelék

Hozzávalók: 25 dkg fehér- vagy tarkabab, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1/2 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, ecet, só, babérlevél, cukor.

A megtisztított babot este beáztatjuk és másnap hideg vízben főni tesszük. A zsírból, lisztből zsemleszínű rántást készítünk, beletesszük az apróra vágott hagymát, a fokhagymát, kevés piros paprikát. Ha a bab már megfőtt, berántjuk, ecettel, csipetnyi cukorral fűszerezzük és tálalás előtt hozzáadjuk a tejfölt. Jó ízt ad a főzeléknek, ha füstölt szalonnát, csülköt főzünk bele, vagy füstölt hús levével főzzük. Készíthetjük rántás nélkül is, tejfölös habarással, fokhagymával ízesítve.

A *babpüré* ugyanúgy készül, mint az előbbi főzelék, csak miután a babhoz hozzáadtuk a rántást, szitán áttörjük, kellő sűrűségűre hígítjuk, fűszerezzük és felfőzzük.

Szárazborsó-főzelék

Hozzávalók: 30 dkg felcsborsó, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, hagyma, bors, só.

A borsót este beáztatjuk és másnap hideg vízzel főni tesszük. A beáztatott borsó egy óra alatt teljesen puhára fő. Addig főzzük, amíg a szemek teljesen szét nem főttek, akkor hagymás, paprikás rántást készítünk és a főzeléket berántjuk. Tetejére pirított hagymát hintünk.

Lencsefőzelék

Hozzávalók: 40 dkg lencse, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, kis fej hagyma, só, paprika, ecet, 1 dl tejföl.

A megtisztított lencsét többször megmossuk és hideg vízben főni tesszük. Ha puhára főtt, hagymás, paprikás rántást készítünk, besűrítjük vele a főzeléket és még pár percig főzzük. Ecettel, csipetnyi cukorral, esetleg babérlevéllel ízesítjük. Tálaláskor tejfölt adhatunk hozzá. Igen jól illik a lencséhez a reszelt torma. Melléje adjuk vagy tálalás előtt hozzákeverjük.

A *lencsepüré* az előbbihez hasonlóan készül, csak miután- berántottuk, szitán áttörjük, ízesítjük, tejföllel elkeverjük.

ZÖLDSÉGES EGYTÁLÉTELEK

Rakott burgonyák

A rakott burgonyának sokféle változatát készíthetjük, attól függően, hogy miféle nyersanyag és mennyi idő áll rendelkezésünkre. Salátákkal, savanyúságokkal kiegészítve változatos, ízletes ebéd vagy vacsora.

Rakott burgonya tojással, tejfölös fehérmártással

Hozzávalók: 1 kg burgonya héjában megfőzve, 4 főtt tojás, 3 evőkanál olaj vagy 4—5 dkg zsír, 1—2 dl tejföl, 2—3 kanál fehérmártás (1 dkg liszt, 2 dkg vaj, 1 dl tejjel készítve), 4 dkg morzsa 2 dkg zsírban vagy olajban pirítva, só.

A burgonyát és a főtt tojásokat karikára vágjuk, zsírozott tűzálló tálat vagy lábast morzsával behintünk, s a burgonyát a tojással rétegenként lerakjuk. Közben megsózzuk, olvasztott zsiradékkal locsoljuk s a fehérmártással elkevert tejföllel a rétegeket megöntözzük. Természetesen készíthetjük csak tejföllel is. Tetejét pirított morzsával meghintjük s 15 percre forró sütőbe tesszük. Kiegészíthetjük karikára vágott *kolbásszal,* csíkokra vágott vagy *darált sonkával,* vagy *főtt füstölthússal.*

Darált hússal is lerakhatjuk a burgonyát. 40 dkg sertéscombot megdarálunk, hagymás zsíron puhára pároljuk, zsírjára sütjük. A rétegeket tejfölös tejmártással vagy híg paradicsommártással locsoljuk.

Készülhet főtt marhahússal is. Ilyenkor a ledarált főtt húst hagymás zsíron egy kevéssé átsütjük, borssal ízesítjük.

Szalonnával rakott burgonya

1 kg hámozott nyers burgonyát karikákra, 25 dkg szalonnát vékony lapos szeletekre, 1—2 fej fokhagymát karikákra vágunk. Zsírozott zománcos tepsibe rétegenként összerakjuk. Tetején burgonya legyen, amit olvasztott zsírral meglocsolunk, megsózzuk s forró sütőben megsütjük. Bármilyen savanyúsággal tálalhatjuk.

Vegyes egytál

Hozzávalók: 1/2 kg burgonya héjában megfőzve, 1/2 kg zöldborsó 2 dkg zsíron megpárolva, 1/4 kg sárgarépa csíkokra vágva és puhára párolva, 1/2 kg sertéshús ledarálva és 3 dkg zsíron megsütve, 3 dkg lisztből, 3 dkg zsírból, 2 dl tejből készült fehérmártás, 2 egész tojás, só.

Tűzálló tálban a burgonyát, a sárgarépát, a zöldborsót a hússal soronként összerakjuk. A fehérmártást a 2 tojással elkeverjük, leöntjük, villával mélyedéseket fúrunk az anyagba, hogy a mártás mindenüvé behatoljon. Sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Káposztabomba

Hozzávalók: 1 középnagyságú fej édes káposzta, 50 dkg sertéscomb, 15 dkg rizs, 1 tojás, 1 kis fej hagyma, 10 dkg zsír vagy olaj, 2 dl tejföl, 10 dkg morzsa, 1 dkg só, 3 g bors.

A húst megdaráljuk, a hagymát zsíron fedő alatt puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük. A megtisztított rizst 2 dkg zsiradékon megpároljuk, kétszer annyi vízzel fölengedjük és félpuhára főzzük.

A megmosott káposztát külső zöld leveleitől megtisztítjuk, 20 percig gyengén fővő sós vízben abáljuk. Szűrőlapáttal kiemeljük a vízből, jól lecsurgatjuk és a megpuhult külső leveleit (kb. 10—12 levelet) széjjelhajtjuk. A káposzta közepét, ami még nyers, kivágjuk, nagy késsel apróra vagdaljuk, gyengén sózzuk és 2 dkg zsiradékon kevés víz hozzáadásával puhára pá-

roljuk. Ezután az elkészült anyagokat, a húst, a rizst, a káposztát összekeverjük, hozzáadunk egy nyers tojást, sóval, borssal fűszerezzük. Az így nyert tölteléket a kivágott káposztafej helyére a közepébe egy tömegben visszahelyezzük. A leveleket szorosan ráhajtjuk, hogy a káposztafej visszanyerje eredeti alakját. Egy tisztára mosott szalvétába szorosan belekötjük, fakanál nyelére függesztve, fazékban forró sós vízben 40 percig főzzük. Utána a fazékból kiemeljük, lecsurgatjuk és lapos tálra borítjuk, torzsájával felfelé, amit hegyes késsel kivágunk belőle. Most egy másik tálra — amiben feltálaljuk — visszafordítjuk, közvetlenül tálalás előtt tejföllel meglocsoljuk és pirított zsemlemorzsával megszórjuk. Az asztalnál cikkekre vágva adagoljuk. Olcsó, különleges és finom változata az édes káposztának.

Lucskos káposzta

Hozzávalók: 40 dkg sertéshús, 1 kg édes káposzta. 1 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 4 dkg liszt, 1 kanál tejföl, kapor, majoranna, ecet, só.

Sertésoldalast, szegyet, esetleg bőrös részeket veszünk és sós vízben félig megfőzzük. A káposztát két ujjnyi szeletekre vágjuk, s a húst levével együtt ráöntjük és puhára főzzük. Világos rántást készítünk és ezzel a káposztát felengedjük. ízesíthetjük ecettel, kaporral vagy majorannával és egy kanál tejföllel. Ha nem elég sűrű, kevés habarást adhatunk hozzá. A húst szeletekre vágjuk és a káposzta tetejére tálaljuk.

Kolozsvári rakott káposzta

Hozzávalók: 3/4 kg savanyú káposzta, 35 dkg sertéslapocka, 10 dkg rizs, 2 dl tejföl, 8 dkg zsír vagy olaj, 15 dkg kolbász, só, bors.

A savanyú káposztát 2 dkg olajban puhára pároljuk. Ezzel egyidőben 35 dkg sertéslapockát megdarálunk, kevés hagymás olajban megpároljuk és hozzákeverünk 10 dkg párolt rizst. A hús lehet maradék sült vagy főtt hús is. A káposztát a hústöltelékkel rétegezve lábasba vagy tűzálló tálba 3—4 sorban összerak-

juk, közben 2 dl tejföllel locsoljuk. A rétegek közé rakhatunk 15 dkg karikára vágott, párolt kolbászt (sőt karikára vágott keménytojást) is, így eredeti. Tetejét káposztával fedjük be, kolbászkarikákat rakunk rá és a maradék tejfölt, kevés húslével hígítva, ráöntjük. 20 percig forró sütőben sütjük.

Székelygulyás

Hozzávalók: 60 dkg sertéslapocka vagy oldalas, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 80 dkg savanyú káposzta, paprika, hagyma, 1 dl tejföl, 2 dkg liszt, só.

A sertéshúst 2 cm-es kockákra vágjuk és apróra vágott hagymás zsiradékon paprikával pörköltet készítünk. Amikor a hús félig puhára főtt, hozzáadjuk a káposztát és annyi meleg vizet, amennyi ellepi. Csendesen puhára főzzük. Ha kész, a liszttel meg a tejföllel habarást készítünk és ezzel pár percig főzzük. Tálaláskor tejföllel meglocsoljuk. Fűszerezhetjük kevés paradicsommal, csöves paprikával vagy majorannával.

Hajdúkáposzta

2 evőkanál olajon vagy zsíron megpirítunk 1 fej apróra vágott hagymát, meghintjük kiskanálnyi paprikával, beleteszünk 1 kg kifacsart hordóskáposztát és füstölt lével engedjük fel. Befejezés előtt zsírjára sütjük és 10 dkg karikára vágott füstölt kolbászt teszünk bele. A tejföl elmarad.

Töltött káposzta

Hozzávalók: 40 dkg darált sertéshús (esetleg fele marha), 30 dkg sertésoldalas, 10 dkg rizs, 8—10 db savanyúkáposzta-levél, 1 kg szálas savanyú káposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, só, bors, pirospaprika, hagyma, 2 dl tejföl, 3 dkg liszt.

A darált húshoz hozzáadjuk a kevés forró zsíron megfuttatott rizst, 1/2 fej apróra vágott és 1 dkg zsíron üvegesre párolt hagymát, sót, borsot és jól elkeverjük. Lazíthatjuk a tölteléket egy

tojással vagy egy marék apróra vágott savanyú káposztával. 8—10 káposztalevelet a vastag erektől megtisztítunk és a hússal megtöltjük úgy, hogy a tenyerünkre helyezzük a káposztalevelet, közepére egy kanál darált húst teszünk. A levél alsó felét ráhajtjuk, két oldalát szorosan összecsavarjuk és a levél felső szélét ujjunkkal benyomkodjuk. Egy lábasban a zsiradékon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük kevés paprikával és a vágott káposzta felét belehelyezzük. A csontokat vagy bőrös részeket is a lábas aljára helyezzük el. Rárakjuk sorjában a töltelékeket, a sertésoldalast, tetejét káposztával befedjük, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, és befedve, csendesen főzzük kb. 2 óra hosszat, amíg jól megpuhul. Utána a húst és a töltelékeket kiszedjük, és a káposztára ráöntjük a 3 dkg liszttel elkevert tejfölt, szükség szerint vízzel hígítjuk és pár percig főzzük. Tálaláskor mély főzelékes tál aljába rakjuk a vágott káposztát, ráhelyezzük a töltelékeket, levét alája öntjük, tetejét tejföllel meglocsoljuk és a feldarabolt oldalassal körítjük. A töltött káposztát előző napon is elkészíthetjük és másnap nagyon lassan, kevés víz hozzáadásával felmelegítjük. Nyáron házilag savanyított káposztából is készíthetjük. Viszont ha télen nincs savanyú fejes káposztánk a töltelék készítéséhez, úgy erre a célra használhatunk gyengén megforrázott, vastag ereitől megtisztított édeskáposzta-leveleket is.

Töltött kel

Hozzávalók: egy középnagyságú (kb. 1 kg) kelkáposzta, 40 dkg borjú- vagy sertéshús, 2½ evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 4 dkg liszt, 1 dl tejföl, 10 dkg rizs, só.

A kelkáposztát vízsugárral jól megmossuk és egészben hagyjuk. A húst megdaráljuk, a zsiradék felén megfuttatott rizzsel összekeverjük, sóval, borssal fűszerezzük. A kel leveleit vigyázva szétválasztjuk és a tölteléket egyenletesen elhelyezve közéje rakjuk. Az egészet cérnával átkötözzük, és mély lábasban, forró, sós vízbe téve, kb. egy óráig lassan főzzük. A maradék zsiradékból a liszttel világos rántást készítünk, ezzel a levét berántjuk. Tálaláskor egy kanál tejfölt adunk a levébe. A kel fejét lapát segítségével kiemeljük, a cérnát lefejtjük róla, kerek főzelékes-

tálba helyezzük, cikkekre vágjuk és a levét köréje öntjük. Ízesítő anyagai: fokhagyma, kapor vagy majoranna, amit csak a vége felé adunk az ételhez.

Túróval töltött kelkáposzta

Hozzávalók: 1 kg kelkáposzta, 1/2 kg tehéntúró, 2 dl tejföl, 5 dkg vaj, 1 kanál apróra vágott zöldkapor, só, 1 tojás.

A kelkáposzta leveleit szétszedjük, sós vízben megfőzzük, leszűrjük. A tehéntúrót áttörjük, a tojással, 1 dl tejföllel, kaporral, sóval jól elkeverjük. A káposztalevelek vastag ereit kivágjuk, a túróval megtöltjük, felcsavarjuk, mint a palacsintát, de végeit nem tűrjük be. Zsírozott és morzsával meghintett lapos tűzálló tálba helyezzük, 1 dl tejföllel meglocsoljuk, tetejére vajdarabkákát morzsolunk, rövid időre sütőbe tesszük, amíg pirulni kezd.

Kelgöngyöleg (főtt marhahús felhasználása)

Hozzávalók: 1/2 kg levesben főtt marhahús, 6 dkg zsír vagy olaj, 2 tojás, 1 zsemle, 1 kg-os fej kelkáposzta, 2 1/2 dl tejföl, 3 kanál morzsa, hagyma, só, bors.

A főtt húst szeletekre vágjuk és 4 dkg hagymás zsiradékon átpároljuk, kétszer ledaráljuk. Hozzáadjuk a tojások sárgáját, a tejben áztatott zsemlét, törött borsot és 1 kanál tejfölt. Mindezt jól elkeverjük, a 2 tojás felvert habjával elvegyítjük. A kelkáposzta leveleit szétszedjük, forró sós vízben félig megfőzzük, a vastag ereket kivágjuk belőle. Egy szalvétát négyszög alakban megzsírozunk vagy olajozunk és ráhelyezzük a kelkáposztaleveleket. A töltelékkel vékonyan felcsavarjuk, a szalvéta két végét és közepét összekötjük. Forró vízbe téve 3/4 óráig főzzük. A szalvétából kivéve, hosszúkás tálra helyezzük, szeletekre felvágjuk, pirított morzsával meghintjük és tejföllel meglocsoljuk.

Karfiol, hússal összerakva

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 40 dkg sovány sertéshús, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 dl paradicsomlé, hagyma, 2 dkg liszt, só.

A karfiolt megtisztítva, rózsáira szétszedjük és sós vízben megfőzzük. A húst megdaráljuk, a zsiradék felében 1 kiskanálnyi apróra vágott hagymát megpirítunk és abban a húst megpároljuk. Kizsírozott tűzálló tálban a karfiolt a hússal összerakjuk, a maradék zsiradékból 2 dkg liszttel és a paradicsommal kb. 2 dl-nyi vékony mártást készítünk, csont- vagy húslével hígítva, és ráöntjük a rakott karfiolra. Tíz percre forró sütőbe tesszük.

Karfiolpörkölt

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 3 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, paprika, só.

A karfiolt rózsáira szétszedjük, megmossuk. A zsíron egy középnagyságú, apróra vágott hagymát megfonnyasztunk, pirospaprikával megszórjuk, hozzáadjuk a karfiolt, megsózzuk, kevés vizet öntünk alája és befedve puhára pároljuk. Rizs vagy burgonya körettel tálaljuk.

Kirántott karfiol

A karfiolt rózsáira szétszedve, sós vízben, vigyázva, nem túl puhára megfőzzük, hogy szét ne essen. Leszűrve, a levét jól lecsurgatjuk, lisztbe, tojásba, morzsába mártva vagy To-li-móban megforgatva zsírban kirántjuk. Burgonyával és tartármártással kiadós, önálló fogás.

Töltike

A töltött káposztánál leírt tölteléket készítjük el, és a húsgombócokat egyenként leforrázott szőlőlevelekbe göngyöljük. Átkötve, sós vízben, kb. 25 percig főzzük, majd szitára téve lecsurgatjuk.

Közben sóskamártást készítünk, a leszűrt töltelékeket belerakjuk, és 5 percig lassú tűzön forraljuk.

Spenótos csirke

Hozzávalók: 1 db 60—70 dekás csirke, 5 dkg olaj, 2 dl paradicsomlé, 50 dkg gyenge spenót, 1 kis fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1/2 citrom, 1 dl tejföl, 1 kanál liszt, só.

A csirkét darabokra vágjuk, a hagymát apró kockákra vágva az olajban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a csirkét, megsózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjára sütjük, egy jó kanál liszttel lehintjük *és* a paradicsom levével felengedjük. A fiatal, gyenge spenótot az előbbihez hasonlóan előkészítve, forró sós vízben 10 percig főzzük, leszűrjük és a leveleket egészben hagyva, hozzákeverjük a paradicsomos csirkéhez, amivel lassan, 20—30 percig főzzük. Apróra vágott és szétzúzott fokhagymával, néhány csepp citromlével ízesítjük. Tálalásnál a csirkedarabokat a spenót tetejére helyezzük, tejföllel meglocsoljuk és citromkarikákkal díszítjük. (így elkészítve a spenót jellegzetes íze egyáltalán nem érződik.)

Csirke helyett készíthetjük 40 dkg sertés-, borjú- vagy bárányhússal is.

Spenótos palacsinta

Hozzávalók: 4 egész tojás, 10 dkg liszt, 3 dl tej, 25 dkg spenót, 6 evőkanál olaj vagy 8 dkg zsír, 2 kanál tejföl, 2 dkg reszelt sajt, só.

Egy tojással, 10 dkg liszttel és tejjel palacsintatésztát készítünk. A spenótot forró sós vízben megfőzzük, szitán áttörjük és a palacsintatésztához keverjük. Rendes palacsintákat sütünk belőle. Három tojásból, egy kanál tejföllel hígítva, 3 dkg zsiradékban gyenge rántottát készítünk, ezzel a palacsintákat megkenjük, összesodorjuk, zsírozott tűzálló tálba helyezzük, tejföllel meglocsoljuk és 10 percre sütőbe tesszük. Tálaláskor a tetejét megszórjuk reszelt sajttal. Előétel vagy önálló fogás.

Spenótos tojás

Hozzávalók: 1 kg friss vagy 2 doboz mélyhűtött paraj, 8 tojás, 10 dkg vaj, sajtmártás (l. a *Mártásoknál),* só, törött bors.

A friss parajt megtisztítjuk (a mélyhűtött parajt felolvasztjuk), megfőzzük, és a levétől lecsurgatva apróra megvagdaljuk, összekeverjük sóval, törött borssal és 8 dkg vajjal. Tűzálló tálba terítjük, egyenként ráütjük a tojásokat, mintha tükörtojást készítenénk, és az egészet leöntve a sajtmártással, tetejére morzsoljuk a maradék vajat. A sütőben addig sütjük, míg a tojások fehérje össze nem áll, de a sárgájuknak lágynak kell maradniuk.

Sajtos zöldbab

Hozzávalók: ugyanaz, mint a rakott zöldbabhoz, és még 10 dkg reszelt sajt (ementáli vagy eidami).

Ugyanúgy készül, mint a rakott zöldbab, de a tojásos tejfölhöz keverjük a reszelt sajt felét, és a zöldbabot rétegenként megöntözzük ezzel a mártással. Tetejére is mártás, s a maradék reszelt sajt kerül, és erre a vaj darabkák. A sütőben addig sütjük, míg a sajt pirulni nem kezd, de nem szabad sötétre sütni.

Zöldbab paprikásan

Hozzávalók: 1 kg zöldbab, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, 1 kis fej hagyma, 1 kanál liszt, paprika, só.

A megtisztított gyenge zöldbabot 2 cm-es darabokra vágjuk. Egy fej közepes nagyságú hagymát apróra vágunk és zsírban világos sárgára fonnyasztjuk. Beleteszünk egy késhegynyi pirospaprikát, utána a zöldbabot. Gyengén megsózzuk, kevés vizet öntünk alája, és jól befedve puhára pároljuk. Tehetünk hozzá egy zöldpaprikát, és ha a bab már megpuhult, egy paradicsomot. Az egészet zsírjára sütjük, egy kanál liszttel elhabart tejföllel fölengedjük.

Zöldbab lecsóval

Hozzávalók: 1 kg széles csövű zöldbab, 1/4 kg zöldpaprika, 1/4 kg paradicsom, 1 hagyma, 3 evőkanál olaj, 1 dl tejföl, só.

A megtisztított zöldbabot 3 cm hosszú darabokra vágjuk, az olaj felében gyengén megsózva, fedő alatt, kevés vízzel puhára pároljuk. Közben a hagymát apróra vágjuk, a maradék olajban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a megtisztított, szeletekre vágott zöldpaprikát, többszöri kevergetés mellett jól átsütjük, majd megsózzuk és hozzáadjuk a hámozott, szeletekre vágott paradicsomot, amivel pár percig pároljuk. Összekeverjük a zöldbabbal, és együtt is forraljuk. Tálaláskor hozzáöntjük a tejfölt.

Kiadós egytálétel, ha tálalás előtt 4 egész tojást elkeverünk 1 dl tejföllel, ezt hozzáöntjük és addig kevergetjük, amíg a tojás szilárdulni kezd.

Zöldbab fehérmártásban

Hozzávalók: 1 kg fehér vajbab, 3 dkg vajból 2 dkg liszttel, 2 dl tejjel készült híg fehérmártás, 1 egész tojás, 1 dl tejföl, só.

A gyenge babot megtisztítjuk, a csöveket egészben hagyjuk, forró sós vízben megfőzzük. A fehérmártáshoz hozzáadunk egy tojást, 1 dl tejfölt. Zsírozott tűzálló tálban a babot a mártással soronként összerakjuk, tetejére mártást öntünk, és sütőben pirosra sütjük.

Karalábé hússal összerakva

Azonos módon készül, mint a rizzsel rakott karalábé, csak fele annyi rizst veszünk hozzá, 30 dkg sovány sertéshúst megdárálunk (vagy maradék sülthúst laskára felvágunk), egy kis fej hagymát apróra vágunk, 2 dkg zsiradékban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a darált húst, megsózzuk, pici borssal meghintjük, és fedő alatt, kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, majd zsírjára pirítjuk. A megpárolt rizzsel könnyedén elkeverjük, és az előbbihez hasonlóan a megpárolt karalábéval összerakjuk, tejföllel meglocsoljuk és kisütjük.

Töltött karalábé

Hozzávalók: 8 db fiatal nyári karalábé, 30 dkg sertéshús, 8 dkg rizs, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 1/2 dkg liszt, 1 dl tejföl, zöldpetrezselyem, só.

A karalábét megtisztítjuk, az ép, fiatal leveleket is felhasználjuk. Belsejét karalábéfúróval kifúrjuk. A sertéshúst megdaráljuk, a rizzsel összekeverjük, kevés zsiradékon pirított hagymával ízesítjük. Ezzel a karalábékat, valamint az előbb gyengén leforrázott fiatal leveleket megtöltjük. Ha a töltelékből kimarad, gombócokat formálunk és hozzáadjuk. A karalábét lábasba rakjuk, tetejére szórjuk a kifúrt darabokat is, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Megsózzuk és fedő alatt lassan főzzük, amíg a karalábé egészen puha lesz. A zsiradékból és a lisztből világos rántást készítünk és azzal berántjuk. Zöldpetrezselyemmel és kevés kaporral ízesítjük. Tálaláskor egy dl tejfölt öntünk rá.

Tojással töltött karalábé

Hozzávalók: 8 db fiatal, nyári karalábé, 6 tojás, 5 dkg vaj, só.

A megtisztított karalábékat sós vízben puhára főzzük, és szitára téve lecsurgatjuk. Ha kihűltek, belsejüket kivájjuk, és az üres karalábékat kivajazott tűzálló tálra egymás mellé ültetjük. Körérakjuk a kivájt karalábéforgácsokat is. A nyers tojásokat villával összehabarjuk, megsózzuk, és a karalábéüregekbe öntve, tetejére vajdarabkákat szórunk. A sütőben az egészet átsütjük, hogy a tojás megkocsonyásodjék, de nem szabad túl keménynek lennie.

Sonkás spárga

Hozzávalók: 30 dkg sonka, 1/2 kg spárga, 3 dkg vaj, 2 dkg liszt, 1 dl tejföl, só, csipet cukor, 5 dkg reszelt sajt.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát, sós, enyhén cukros vízben megfőzzük, a vajból a liszttel nagyon világos rántást készítünk, felengedjük kevés spárga-főzővízzel, sűrű mártássá

forraljuk és hozzáadjuk a leszűrt spárgát. A tűzről levéve, hozzákeverjük a tejfölt. Kivajazott tűzálló tálat kibélelünk a sonkaszeletek felével, rásimítjuk a spárgát, befedjük a maradék sonkaszeletekkel, és tetejét reszelt sajttal meghintjük. Csak annyi időre toljuk a forró sütőbe, hogy a sajt ráolvadjon a tetejére.

Spárga rakottas

Hozzávalók: 8 szelet olajban vagy zsírban megpirított zsúrkenyér, 1/2 kg spárga, 2 dkg vaj, 8 tojás, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, só, csipet cukor.

A megtisztított, 5 cm hosszúra felvágott spárgát sós, enyhén cukros vízben megfőzzük, és levétől leszűrve, a forró vajban megforgatjuk. (Levéből spárgakrém-levest főzhetünk.) A pirított kenyérkéket forró tálra egymás mellé fektetjük, mindegyiket befedjük párhuzamosan fektetett vajas spárgával, és 1—1 olajban vagy zsírban sütött tükörtojást csúsztatunk a tetejére. Azonnal tálaljuk.

Rántott spárga

Hozzávalók: 1/2 kg spárga, sörtészta (lásd a *Sörtésztánál),* sütéshez olaj vagy zsír, só, csipet cukor.

A sós, kissé cukros vízben megfőzzük a megtisztított, kettévágott spárgát, és levétől lecsurgatjuk. (Levéből leves készülhet.) 4—4 spárgadarabot összefogunk, sörtésztában megmártjuk, és bő, forró zsiradékban ropogósra kisütjük. Tartármártás illik hozzá.

Vinete vagy padlizsán

Hazánkban csak egyes vidékek zöldséges kertjeiben ismeretes. Színe sötétlila, alakja kisfajta tökhöz vagy nagyobb uborkához hasonlít. A románok, bolgárok nagyon kedvelik. A magyarok kék paradicsomnak is nevezik. Mindig hosszúkás vinetéket vá-

lasszunk, a héja sima és fényes legyen. A gömbölyűnek a húsa sokszor taplós, a magja sok. Elkészítési módja nagyon változatos. Könnyű, tápláló, érdemes készíteni.

Padlizsán kirántva

Hozzávalók: 2 db padlizsán, 1 egész tojás, 5 dkg liszt, 10 dkg morzsa, 10 dkg olaj, só.

A padlizsánt külső héjától megtisztítjuk, hosszában 1/2 cm-es szeletekre vágjuk és gyengén megsózzuk. Lisztbe, felvert tojásba, morzsába mártjuk és zsírban mindkét oldalát pirosra sütjük. Íze a rántott haléra emlékeztet. Készíthetjük sűrű palacsintatésztába mártva és úgy kisütve.

Rakott padlizsán (musszaka)

Hozzávalók: 4 db padlizsán (70—80 dkg), 10 dkg olaj, 30 dkg sovány sertéshús, 1 hagyma, 2 egész tojás, 1 dl tejföl, 2 kanál liszt, só, bors.

A húst ledaráljuk, az apróra vágott hagymát egy kanál olajban megfuttatjuk. Ehhez adjuk a húst, megsózzuk, többször megkavargatjuk, s fedő alatt kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük. (így készítjük a darált húst más rakott főzelékhez is.)

A padlizsánt vékonyan meghámozzuk és fél cm széles karikákra vágjuk, gyengén megsózzuk, majd megtörölgetve, lisztbe mártjuk, és forró olajban mindkét oldalát félig átsütjük. Tűzálló tálban a darált hússal rétegenként lerakjuk. Tehetünk köréje 1—2 karikára vágott és zsírban átsütött paradicsomot. A tojásokat a tejföllel jól elkeverjük és a tetejére öntjük. Villával megszurkáljuk, hogy a tojás az anyagot átjárja, 20 percre forró sütőbe tesszük.

Töltött padlizsán

Hozzávalók: 2 közepes nagyságú padlizsán, kevés citromlé, 1 evőkanál olaj, 1 kis fej reszelt vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 15 dkg főtt füstölt tarja, 2 tojás, 4 hajszálvékony szelet ementáli vagy eidami sajt, só, törött bors.

A padlizsánokat hosszában kettévágjuk, a vágást citromlével bekenjük, majd a padlizsánokat újból összeillesztve, a sütőben kb. 20 percig sütjük. Ezután a padlizsánokat újból felekre szedjük, és belsejüket éles kanállal kikaparjuk, majd kockára vágjuk. Az olajon megpirítjuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a tört fokhagymát, a kockára vágott padlizsánbelet, a vékony metéltre vágott sonkát, majd a tűzről levéve, a nyers, elhabart tojásokat. Ezzel a töltelékkel töltjük a kivájt padlizsánt, mindegyikre egy szelet sajtot borítunk, és a sütőben újból 20 percig sütjük.

Töltött paprika

Hozzávalók: 8—10 db paprika, 30 dkg sertéshús, 8 dkg rizs, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 kg paradicsom áttört leve, illetve 1/4 kg paradicsompüré, cukor, só.

A paprikát magházától, ereitől megtisztítjuk és a töltött karalábénál leírt töltelékkel lazán megtöltjük, közepére bedugjuk a fakanál nyelét, hogy a rizsnek helye legyen a növekedésre. Lábasba rakva annyi forró sós vizet öntünk rá, hogy épp elfedje, beletesszük a paradicsompürét (illetve ha friss paradicsomból készítjük, az áttört, megsózott főtt paradicsomba rakjuk a töltelékeket) és fedő alatt puhára pároljuk. A zsírból és a lisztből

zsemleszínű rántást készítünk, besűrítjük vele a mártást, még 20 percig csendesen főzzük. Ízlés szerint cukorral ízesítjük.

Lecsó rizzsel

Hozzávalók: 6 db zöldpaprika, 1/2 kg paradicsom, 10 dkg rizs, 6 dkg olaj, 1 fej hagyma, só.

A hagymát karikákra vágva az olajban megfonnyasztjuk. A paradicsomot, a paprikát megtisztítjuk, karikákra vágjuk és a hagymához adjuk. Megszórjuk 10 dkg rizzsel, megsózzuk és annyi vizet öntünk rá, hogy gyengén ellepje. Lefedve addig főzzük, amíg a rizs kipattog. Ugyanígy készül tarhonyával is. Olaj helyett készíthetjük füstölt szalonnából is: a szalonnát először kiolvasztjuk, a pörcöt kivesszük (ezt majd a kész lecsó tetejére rakjuk), és a visszamaradt zsírban pirítjuk a hagymát.

Lecsó tojással

Hozzávalók: 8 db zöldpaprika, 1/2 kg paradicsom, 1 fej hagyma, 1/2 dl olaj, 4 egész tojás, só.

A hagymát karikákra vágva forró olajban világosra pirítjuk, pirospaprikával megszórjuk. Hozzáadjuk a felszeletelt paprikát, amelyet többszöri kevergetés mellett, só nélkül félpuhára sütünk. Hozzáadjuk a hámozott, magvaitól megtisztított, felszeletelt paradicsomot, megsózzuk és addig főzzük, amíg minden nedvessége elpárolog. Zsírjára sütjük, ráöntjük az elhabart tojásokat, és addig kavargatjuk, amíg szilárdulni kezd. Kolbásszal dúsíthatjuk.

Dzsuvecs (szerb étel)

Hozzávalók: 25 dkg burgonya, 20 dkg sárgarépa, 1 középnagyságú zeller, 1 kisebb fej karalábé, 20 dkg zöldbab, 1/4 fej édes káposzta, 1 fej hagyma, 4 db paradicsom, 10 dkg olaj, só.

A hagymát karikákra vágva az olajban halványsárgára pirítjuk.

A burgonyát hasábokra vágjuk, a sárgarépát, zellert karikákra, a karalábét szeletekre, a zöldbabot kettőbe törjük, a káposztát, paprikát ujjnyi szeletekre vágjuk és a hagymás olajban összevegyítve, nagyon kevés víz hozzáadásával, félpuhára pároljuk. Közéje keverjük a paradicsomot, tetejét káposztalevéllel letakarjuk, s forró sütőben, kevergetés nélkül 20—30 percig sütjük, amíg a mindenfajta zöldség teljesen megpuhul és jól átsül.

Hússal is készíthető. 40 dkg bármilyen húst pörköltnek elkészítünk és mielőtt a zöldségeket sütőbe tesszük, azonnal összekeverjük.

Rácos hús

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 30 dkg zöldpaprika, 30 dkg paradicsom, 2 fej vöröshagyma, 3 szelet sertéskaraj vagy tarja, 2 dl tejföl, 1 kiskanál olaj, só, késhegynyi pirospaprika.

A burgonyát megtisztítjuk, és kiolajozott, mély tűzálló tálba terítve, rétegenként megsózzuk. Tetejére karikára vágva fektetjük a kicsumázott zöldpaprikát, a paradicsomot meg a hagymát, és az egészet befedjük az alaposan kivert megsózott hússzeletekkel. A sütőben kb. egy óra hosszat sütjük, félidőben megfordítva a hússzeleteket, hogy mindkét felük egyenletesen piruljon. A fordításnál nem árt, ha a tetejére kerül néhány hagymakarika is. Tálalás előtt 10 perccel leöntjük a paprikával ízesített tejföllel, és a sütőbe visszatolva, még egyszer átsütjük.

Készíthetjük a rácos húst főtt burgonyából is, akkor a tetejére viszont nem nyers, hanem hirtelen kisütött vagy egyben puhára párolt s utána felszeletelt hús kerül, és már a kezdetén ráöntjük a tejfölt. Ezt a rácos húst elegendő 15 percig sütni a sütőben.

Töltött paradicsom

Hozzávalók: 8 db középnagyságú paradicsom, 12 dkg rizs, 1/4 kg zöldborsó, 2 keményre főtt tojás, 5 dkg vaj, 1 dl tejföl, 1 kávéskanálnyi liszt, zöldpetrezselyem, só.

A paradicsomok tetejét levágjuk, félretesszük. Belsejét a magjától megtisztítjuk és gyengén megsózzuk. Töltelék: a rizst 2 dkg

vajon félpuhára pároljuk, a zöldborsót szintén megpároljuk, a főtt tojásokat apró kockákra vágjuk, s mindezeket gyengén összekavarjuk, s a paradicsomokat velük megtöltjük. A paradicsom fedőlapját visszahelyezzük, vajazott tűzálló tálba rakjuk, és forró sütőbe tesszük. A tejfölt egy kanál liszttel Összekeverjük, a paradicsomokat vele leöntjük és ezzel is pár percig sütjük. Tálaláskor mindegyik paradicsom tetejére kis zöldpetrezselyem levelet helyezünk.

Ugyanaz hússal töltve

Hozzávalók az előbbieken kívül: 25 dkg párolt sertéshús, megdarálva, 1 tojás és 8 dkg párolt rizsből töltelék, só, bors. Az előbbi leírás szerint a paradicsomokat megtöltjük és ahhoz hasonlóan sütjük. Tálaláskor mindegyik paradicsom tetejére egy kanál burgonyahabot teszünk.

Kirántott paradicsom

Hozzávalók: 1 kg nagy, kemény paradicsom, 1 tojás, 10 dkg liszt, 2 dl tej, zöldpetrezselyem, só, bors, 2 dl olaj.
A paradicsomokat meghámozzuk, keresztben 1/2 cm vastag szeletekre vágjuk, és közvetlenül a sütés előtt megsózzuk, gyengén megborsozzuk. A tojásból, tejből, lisztből sűrű palacsintatésztát készítünk, sózzuk, hozzáadunk bőven apróra vágott zöldpetrezselymet. A paradicsomszeleteket előbb lisztbe, majd a tésztába mártjuk, a forró olajban mindkét oldalát ropogósra sütjük. Palacsintatészta helyett panírozhatjuk lisztbe, tojásba, morzsába (To-li-móba) mártva, és úgy sütjük ki. Burgonyapürével vagy rizskörettel tálaljuk.

Kirántott tök

Erre a célra egészen fiatal tököt veszünk, aminek a belseje még gyenge. Egy vagy két kis tököt meghámozunk, fél centiméter széles karikákra vágjuk, magját kidobjuk és a tökkarikákat

megsózzuk. 1 tojásból sűrű palacsinta- vagy sörtésztát készítünk 1/2 dkg élesztővel: a szeleteket előbb lisztbe, majd a tésztába mártjuk, s mindkét oldalon zsírban vagy olajban, közepes tűzön világossárgára sütjük.

Kiránthatjuk lisztbe, tojásba, morzsába (To-li-móba) mártva, mint a rántott húsokat. Burgonyakörettel, salátával önálló fogásként tálaljuk.

Töltött tök

Hozzávalók: 1 kg fiatal spárgatök, 30 dkg sovány sertéshús, 8 dkg rizs, 1 tojás, 4 dkg zsír, 2 dl tejföl.

A tököt hosszába vágva, héjától és belsejétől megtisztítjuk, a húsból, rizsből a szokásos módon tölteléket készítünk, egy tojást hozzáadunk s a két fél tök belsejét megtöltjük. A tököt lábasban, kevés sós vízben addig pároljuk, amíg átüvegesedik, megpuhul. Tejföllel leöntve tálaljuk. Tölthetjük a tököt rizzsel, tojással elkevert őrölt sertéspörkölttel is.

Túróval töltött tök

Hozzávalók: 2—3 salátauborka nagyságú gyenge kis tök, 25 dkg tehéntúró (lehet a fele juhtúró), 2 tojás, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, zöld kapor, só.

A meghámozott tököket nagyságuknak megfelelően keresztben két-három darabba vágjuk, belsejüket kikaparjuk, és gyengén sós vízben, pár csepp ecettel csak addig főzzük, amíg átüvegesednek. Szűrőlapáttal kiszedjük, jól lecsurgatjuk, olajjal megkent lapos tűzálló tálba üregükkel felfelé helyezzük. A túrót szitán áttörjük, a vajjal, tojással, apróra vágott zöld kaporral elkeverjük, gyengén megsózzuk és a tökdarabokat megtöltjük. Tejföllel meglocsoljuk, és 15—20 percig középmeleg sütőben átsütjük. Hidegen is fogyasztható.

Rakott tök

Hozzávalók: 1 kg gyenge spárgatök, 10 dkg olaj. 40 dkg sovány sertéshús, egy hagyma, 1/4 kg paradicsom, 1 dl tejföl, só, bors.

A tököt úgy készítjük elő, ahogyan a „Párolt tök vajas morzsával" leírásánál láttuk. A húst ledaráljuk, a hagymát apróra vágjuk, 3 dkg olajban megfonnyasztjuk, majd a darált húst hozzáadjuk, sózzuk, borsozzuk, eleinte addig kavargatjuk, míg a hús kissé megpirul, azután fedő alatt kevés vízzel puhára pároljuk, majd zsírjára lepirítjuk. Közben a paradicsomot is meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, megsózzuk, s mindkét oldalán forró olajban gyorsan átsütjük. Tűzálló tálban a párolt tököt a darált hússal rétegenként összerakjuk, közben egy-egy szelet paradicsomot helyezünk közé. Tetejét paradicsomszeletekkel fedjük be, és középmeleg sütőben kb. 15 percig sütjük. Tálaláskor tetejét zöldpetrezselyemmel vagy zöld kaporral meghintjük.

A rakott tököt készíthetjük egész fiatal, gyenge tökből is. Erre a célra 2—3 kis tököt veszünk, vékonyan meghámozzuk, belsejével együtt keresztbe vágjuk, fél centiméter vastagra. Gyengén megsózzuk, lecsurgatjuk, lisztbe mártjuk és mindkét oldalán forró olajban átsütjük. A szeleteket az előbbihez hasonlóan a hússal, paradicsommal összerakjuk, egy-két kanál tejföllel meglocsoljuk és kisütjük.

Sólet

Hozzávalók: 40 dkg tarkabab, 40 dkg marhahús (leveshúsnak való), 2 libacomb, 40 dkg füstölt hús (legjobb a füstölt libacomb vagy mell, de tehetünk bele füstölt csülköt vagy oldalast is), 1 kis fej vöröshagyma, 1 kiskanál pirospaprika, 3 evőkanál olaj vagy 2 dkg libazsír, 1 evőkanál liszt.

A zsiradékon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük a pirospaprikával, beletesszük az előző este beáztatott babot és felengedjük kb. 2 liter vízzel. Hozzáadjuk a húsféléket, és a tetejére hintjük a lisztet, amelyet belekeverünk. Az egészet lefedjük, és a sütőben addig sütjük, míg a belevalók teljesen meg nem puhultak. Általában nagy fazékban jó készíteni, és ügyelni

arra, hogy a víz a kezdetén ellepje a belevalókat. Sózni csak akkor kell, ha a benne levő füstölt hústól nem elég sósak. Sokan gerslit is raknak a sóletbe, de anélkül is kitűnő. A sülés során a vizet a bab és a húsfélék magukba szívják, ha túlságosan is elfő a leve, ajánlatos kevés vízzel pótolni, de tálalni rövid lével, sűrűn kell.

Gombás egytálételek

Kiváló ízük miatt rendkívül népszerűek és nagy fehérjetartalmuk miatt nagyon táplálóak. Minél kisebbre daraboljuk őket, annál könnyebb a megemésztésük. Fogyasztásuk nagy óvatosságot kíván, mert gyakori a gombamérgezés: csak hatóságilag ellenőrzött helyről vásároljunk gombát; a gombatenyészetekből szerzett áru veszélytelen. A gomba könnyen romlik, azért csak frissen szedett gombát vásároljunk, lehetőleg aznapi fogyasztásra. Tárolni hűtőszekrényben, üveg vagy porcelán edényben is csak egy-két napig lehet.

A gombát átválogatás után többszöri vízváltással tisztára mossuk. Az apróbb gombákat egészben hagyjuk, a nagyobbak szárát letörjük, a férgesét eldobjuk vagy a férges részeit kivágjuk. Az egészséges, ép gombaszárakat is felhasználjuk, kivéve a szegfűgomba szárát. Az egészen friss gomba fejéről a bőrt nem húzzuk le, mert az kellemes ízű. A fej alsó részéről csak a megfeketedett, túlérett lemezeket vágjuk ki. A gombát felhasználás szerint daraboljuk: vékony szeletre, apró kockára, cikkekre, finomra vágjuk vagy egészben hagyjuk.

Nálunk legismertebbek a csiperke vagy sampinyon, amely sokféle étel elkészítésére alkalmas, a sárga színű róka-, a piros *és* barna hátú vargányagomba, a kucsmagomba, a szegfűgomba.

A szárított gombát kiáztatjuk, több vízben alaposan átmossuk, sós vízben megfőzzük és úgy használjuk fel, mint a friss gombát, 5 dkg szárított gomba 25 dkg friss gombának felel meg.

Gombapaprikás

Hozzávalók: 1/2 kg bármilyen ehető gomba, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 dl tejföl, hagyma, paprika, só.

A hagymát apróra vágva a zsiradékban gyengén megpirítjuk, pirospaprikával megszórjuk és kevés vízzel 1/2 óra hosszat pároljuk. Ekkor hozzáadjuk a szeletekre vágott gombát, megsózzuk és fedő alatt addig pároljuk, amíg a gomba egészen puha és zsírjára sül. A tejföllel elkeverjük. Galuskát vagy rizst adunk hozzá.

Gomba tojással

Hozzávalók: 40 dkg gomba, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 4 egész tojás, 1 kanál tejföl, zöldpetrezselyem, só, paprika vagy bors.

A megtisztított gombát apróra vágva a zsiradékon puhára pároljuk. A tojásokat tejföllel elkeverjük és a gombára öntjük. Addig kavargatjuk, amíg a tojás szilárdulni kezd. Zöldpetrezselyemmel, ízlés szerint borssal vagy paprikával fűszerezzük. Előételnek, vacsorára vagy második fogásnak is adhatjuk valami körettel (pl. rizzsel).

Tejfölös vargányagomba

Hozzávalók: 60 dkg vargányagomba, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, illetve 5 dkg vaj, 1 kis fej vöröshagyma, 2 dl tejföl, 1 dkg liszt, só, bors, zöldpetrezselyem.

A vargányagombát megtisztítjuk, vékonyra felszeleteljük. A hagymát apróra vágjuk, forró zsiradékon világossárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a gombát, sót, borsot, az apróra vágott zöldpetrezselymet, és gyakori kavargatás mellett erős tűzön megpirítjuk. A lisztet a tejföllel elkeverjük, a megpirított gombára öntjük, és vele jól felforraljuk. Tükörtojással vagy tojás ropogóssal (krokett) tálaljuk, de tojásfeltét nélkül is kitűnő. Esetleg 15 dkg rizsből készített rizskörettel egészíthetjük ki.

Sült gombafejek

Szép nagy gombafejeket megtisztítunk, a belső, megbarnult lemezeket kikaparjuk, megmossuk, tiszta konyharuhával megszárítjuk, megsózzuk. Zománcos tepsit vagy lapos tűzálló tálat olajjal megkenünk, s a gombafejeket úgy helyezzük bele, hogy nyílásukkal felfelé legyenek. Roston is készíthetjük, úgy különösen finom. Mindegyiket megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel, törött borssal, meglocsoljuk kávéskanálnyi olajjal, és forró sütőben megsütjük. Rizsalapra helyezve tálaljuk.

Kirántott gomba

Hozzávalók: 60 dkg gomba, 2 egész tojás, 2 dl olaj, 10 dkg liszt, 20 dkg morzsa, só, 15 dkg rizs.

A gombát megtisztítjuk, megmossuk és lobogó forró, enyhén ecetes vízbe dobva, 5 percig főzzük. Lisztbe, felvert tojásba, morzsába (To-li-móba) mártjuk, és bő, forró olajban lassan megsütjük, hogy a vastagabb fejek is jól átsüljenek. Hosszúkás vagy kerek tálon 15 dkg rizsből köretet készítünk, és arra helyezve tálaljuk.

Gomba sörtésztában

A kirántott gombához hasonlóan készül, csak nem panírozzuk, hanem sörtésztába mártjuk. A nagyobb, vastagabb gombákat keresztbe, vékonyabb szeletekre vághatjuk.
Sörtészta: 2 egész tojás, 2 dl sör, 10 dkg liszt, 1 kanál olaj, só. A palacsintatésztához hasonlóan készül, csak sűrűbbre kavarjuk, a tojásfehérjét felverve adjuk hozzá, és végül 1 kanál olajjal elkeverjük. A főtt gombát először lisztbe, majd a sörtésztába mártjuk, úgy sütjük.

Gombás lepény

(lásd a *Hústalan feltéteknél)*

Gombával töltött paradicsom

Hozzávalók: 10 db középnagyságú paradicsom, 1/2 kg gomba, 5 dkg olaj, egy fej hagyma, 2 egész tojás, zöldpetrezselyem, 1 dl tejföl, 5 dkg vaj, só, bors.
A hagymát apróra vágva halvány sárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a szintén apróra vágott gombát és zöldpetrezselymet és fedő alatt puhára pároljuk, majd zsírjára pirítjuk. Hozzáadjuk a felvert tojásokat, addig keverjük, amíg megszilárdul. A paradicsomok felső részét vékonyan levágjuk, belsejét éles késsel kitisztítjuk, lefelé fordítjuk, hogy a leve kicsurogjon, kissé megsózzuk. A gombapéppel a paradicsomokat megtöltjük, vékonyan megolajozott, lapos tűzálló tálba helyezzük, a tejföllel meglocsoljuk, és forró sütőbe téve, gyorsan megsütjük. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk. Rizsköretet adunk hozzá.

HÚSOK

A húsokról általában

Étrendünk összeállításában nagy szerepet játszanak a húsételek. Gazdag, bő választékuk nagy változatosságot tesz lehetővé. Gazdasági és egészségügyi szempontból is fontos, hogy a húsételeket minél nagyobb gonddal és gyakorlattal készítsük el. Ezért az ételleírásokat alaposan tanulmányozzuk.

Húsokon általában az izomszöveteket értjük, de húsfélének számítjuk az úgynevezett belsőségeket is, mint: vese, velő, máj, vér, tőgy, pacal, amelyek szintén magas tápértékűek. A hús minősége függ az állat fajtájától, nemétől, korától, takarmányozásától és az egyes testrészektől. A testrészek között minőségileg nagy a különbség. A marha-, sertés- és borjúhúsoknál általában értékesebbek a gerinc és a hátsó részek, azért ezek az elsőrendű húsok. Másodrendűek az első részek, oldalasok, harmadrendűek a lábszár, a láb, a fej. A húsrészek ismerete fontos, mert minden ételhez más-más húsrész a leggazdaságosabb.

A húsokra általában jellemző, hogy az állat levágása után néhány napi érlelésre van szükségük. A frissen vágott hús elkészítve kemény, rágós, nem olyan jó ízű, nagy a víztartalma, azért jobban összezsugorodik és kevésbé gazdaságos. A hűtőszekrényben vagy más hideg helyen tartott hús 2—3 nap alatt „megérik", ezáltal porhanyósabb, ízletesebb, hamarább elkészíthető, kiadósabb lesz. Ez főleg a háznál vágott nagyobb baromfira, sertésre, birkára vonatkozik, mert a húsboltokból rendszerint több napi érés után kapjuk a húst.

A húsokat tárolás közben védjük a romlástól. A romlott hús könnyen felismerhető arról, hogy felületén csúszós, ragadós nedv keletkezik, ujjunkkal benyomva nem rugalmas, hanem

puha, zöldes foltok jelennek meg rajta s kellemetlen szaga van. Az ilyen hús veszedelmes mérgeket tartalmaz, fogyasztásra nem alkalmas.

Óvatosan járjunk el a fagyasztott húsok tárolásánál is: nyersen 1—2 napnál tovább ne tartsuk. A fagyasztott húst, pl. baromfit hűvös helyen hagyjuk felengedni. A gyorsan felengedett hús sok értékes húsnedvet veszít.

Csak hazánkban és csak századunkban tartják a legfontosabb húsnak a sertéshúst. Külföldön mindenütt sokkal népszerűbb, jóval drágább a marhahús: de a XVI. század névtelen magyar szakácsmestere is utolsó helyre teszi könyvében a sertést. Annál nagyobb volt az akkor még tehénhúsnak nevezett marhahús rangja, de még a juhhúsé is — míg olvasóinak 33-féle tehénhúsreceptet ad, addig juhhúsból 29, borjúból 26, sertésből pedig csak 15 féle receptet olvashatunk könyvében.

Őseink ösztönösen, élelmezéstudományi szakismeretek nélkül is helyesen választották ki, hogy mit egyenek. Ma már kimutatott tény, hogy szervezetünk számára fontosabb a fehérje, mint a zsír. Ha megnézzük kalóriatáblázatunkat, azonnal észrevehetjük a két hús közötti különbséget a marhahús javára. Ugyanakkor a marhából sokkal többféle, sokkal ízletesebb pecsenyét lehet készíteni, mint a sertésből. A marhahús elkészítése azonban jóval több gondosságot igényel — mivel rostjai kemények, többféle konyhatechnikai eljárásnak (kiverés, fűszerezés, érlelés stb.) kell alávetnünk, mint a sertést —, de megéri ezt a többletmunkát.

A húsok előkészítése, párolása és sütése

A tisztán kezelt húst nem szabad sokáig vízben áztatni, mert ezáltal értékes anyagokat veszít, hanem feldarabolása előtt folyó vízzel jól mossuk át. Ha öreg hús áll rendelkezésünkre, pár csepp ecettel dörzsöljük be, s azzal kissé állni hagyjuk: az ecet ugyanis roncsolja a kemény húsokat. (Azért teszünk a vadak páclevébe is ecetet.)

A szeletekben készített húsokat a csontoktól és hártyáktól tisztítsuk meg, különben összezsugorodnak. A hússzeletek rostjait kiveréssel puhítjuk. Túl vékonyra azonban nem szabad kiverni, mert könnyen szétroncsolódnak, sütésnél kiszáradnak.

Az egyben sült húsokat megtisztítjuk a fölösleges hártyáktól és csontoktól, sütés előtt sóval bedörzsöljük, legalább 20 percig állni hagyjuk. Hasonlóan sózzuk sütés előtt a baromfiféléket is.

A húsokat készíthetjük egészben vagy szeletben *sütve, párolva* vagy *főzve.*

Párolásnál a húst egészben vagy szeletekben minden oldalról forró zsírban átsütjük (elősütés), így a tartalmas anyagok a húsban maradnak. Ezután fedő alatt, mindig kevés vízzel, saját gőzében pároljuk. Sok vízben párolva a húsok főtt hús jelleget kapnak. A párolást kuktában is végezhetjük.

A fiatal húsokat csak sütjük, az öregebb húsokat eleinte pároljuk és azután sütjük.

Egészben sütés. A húsok egészben sütése igen nagy figyelmet kíván. Sütés előtt a húsokat minden oldalról forró zsírban átforgatjuk (elősütés), és sütés közben a húsokat saját levükkel időnként locsoljuk, mert különben kiszáradnak, megégnek. Ha nem vigyázunk rá, a hús könnyen megég, és értékes anyagok vesznek el. Az egészben sült húsokat nem vágjuk fel azonnal, hanem 10 percig befedve meleg helyen pihentetjük. így gazdaságosabban szeletelhetjük fel. A húsrészeket mindig úgy szeleteljük, hogy rostjait keresztbe vágjuk, mert a hosszában felvágott hús rágós. A visszamaradt zsírból, kevés vízzel, mártást készítünk és közvetlenül a húsra vagy a hús alá öntjük, ez a pecsenyelé. A mártásos húsokhoz száraz köretet adunk, amiből csak keveset, inkább díszítésül rakunk a tálra. Ha több személyre tálalunk, a körítést ízlésesen külön tálban adjuk az asztalra.

Marhahúsok

A marha húsát sokféleképpen tálalhatjuk, főleg ha tudjuk, hogy miből mit készítsünk. Bár a húsa keményebb, mint a nálunk népszerűbbnek tartott sertéshúsé, de megfelelő eljárásokkal: kiverés, fűszerezés, pácolás, tűzdelés stb. igen ízletes, puha ételeket készíthetünk a marhahúsból is. A kukta nagyon meggyorsítja a marhahúsok készítését.

Marha

Bontási részei:

1. Fej
2. Nyak — tarja
3. Rostélyos, magas hátszin
4. Hátszín

4/a. Vesepecsenye — bélszín

5. Fartő (csípő és hamis fartő)
6. Fehér pecsenye
7. Fekete pecsenye
8. Felsál
9. Dió (gömbölyű felsál)
10. Szegy, hátulja (vékony szegye)
11. Lapocka
12. Szegy, eleje (vastag szegye)
13. Uszály
14. Felső lábszár
15. Alsó lábszár

Egyes részek előnyös felhasználása:

1. Nyelv: Főzve. Pácolva — füstölve: Száj: Salátának (ökörszáj saláta).
2. Leveshúsok. Főzve. Apróhúsok. Gulyás stb.
3. Egybesütve, félig sült állapotban. Párolva, szeletelve, frissen sültnek.
4. Egybesütve, félig sült állapotban. Párolva. Szeletelve, frissen sültnek.

4/a. Egybesütve, félig sült állapotban. Párolva. Szeletelve, frissen sültnek.

5. Leveshúsnak. Főzve. Párolva.

6. Főzve. Párolva.
7. Főzve. Szeletelve. Párolva.
8. Főzve. Szeletelve. Párolva.
9. Főzve. Szeletelve. Vagdalva.
10. Leveshús.
11. Leveshús. Párolva. Apróhús.
12. Leveshús. Főzve. Párolva — füstölve.
13. Leveshús. (ökörszály leves.) Párolva. Vadasan. Pörköltnek.
14. Apróhús. Gulyás, Pörkölt. Leveshus.
13. Apróhús. Gulyás. Pörkölt Leveshús.

Marhapörkölt

Hozzávalók: 60 dkg marhahús, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 fej hagyma, édes-nemes paprika, só, paradicsom, csöves paprika.

Pörköltnek a marhahús lágy részeit használjuk, mert ezek puhábbak, ízletesebbek, zamatosabbak. Ilyenek a lapocka, lábszár, a bélszín vége (pacsni). Jó, ha vegyes húsrészekből készítjük, hozzávéve egy darab marhaszívet, vesét.

A húst hártyáitól jól megtisztítva, 2 cm-es kockákra daraboljuk. A középnagyságú hagymát apróra vágjuk, zsírban megfonnyasztjuk, megszórjuk egy púpos kávéskanál paprikával, vigyázva, hogy a paprika meg ne égjen, ezért a húst is azonnal hozzáadjuk. Pár percig kevergetjük, hogy a hús minden oldalról átsüljön. Majd megsózzuk, annyi vizet öntünk rá, hogy a húst elfedje, s jól lefödve pároljuk. Ha a vizet elfőtte, újra öntünk hozzá, de egyszerre ne sokat, mert akkor főtt hús jelleget kap, pedig a pörkölt rövid lében párolt hús. Főzési ideje kb. 2 óra. Kuktában ugyan jóval rövidebb idő alatt készül el, de ezalatt a hagyma nem olvad szét, tehát a levet nem sűríti kellő mértékben, ezért nem ajánlatos benne főzni. Adhatunk hozzá ízlés szerint 1—2 paradicsomot, zöldpaprikát, télen kevés paradicsomlevet vagy lecsót, Ha a vizet elfőtte, s már majdnem puha, zsírjára sütjük, lepirítjuk, pár percig kevergetjük, s kevés vízzel felöntve teljesen puhára főzzük. A leve se túl híg, se túl sűrű ne legyen. A húst túl puhára ne főzzük, mert összeesik és nem gazdaságos a tálalása. Ha nem tálaljuk azonnal, a lábast helyezzük vízgőz fölé jól lefedve, hogy a leve el ne apadjon. Mély edényben tálaljuk, tetejét díszíthetjük karikákra vágott erős csöves zöldpaprikával. Külön tálban adjuk melléje a köretet: sós vízben főtt burgonya illik hozzá, de köríthetjük galuská-

val, rizzsel, esetleg makarónival is. Víz helyett adhatunk hozzá kevés vörös bort is.

Bográcsgulyás

Hozzávalók: 60 dkg marhahús (pacsni), 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 fej hagyma, 80 dkg burgonya, zöldpaprika, 1 db paradicsom, pirospaprika, só. Csipetkének 15 dkg liszt, egy fél vagy egy kis tojás.

A húst úgy készítjük elő, mint a pörköltet. Mikor a hús majdnem puha, bőven felengedjük vízzel és kockára vágott burgonyát teszünk bele, amivel csendesen tovább főzzük. Befejezés előtt néhány perccel csipetkét főzünk bele, vigyázva kevergetjük, hogy a burgonya és a csipetke egyenletesen legyen elosztva. A bográcsgulyás főleg a sűrűségével különbözik a gulyáslevestől.

A bográcsgulyás ősi magyar étel, aminek vidékenként igen sok változata van, aszerint, hogy mit adnak a pörkölt húshoz: a *szegedi gulyáshoz* a burgonyával egyidőben szeletekre vágott édes káposztát adnak. A *csángógulyás* burgonya helyett savanyú káposztával és rizzsel készül, a *palócgulyás* zöldbabbal és tejföllel.

Borsos tokány

Hozzávalók: 60 dkg sovány marhahús, 1 nagyobb fej hagyma, 15 dkg füstölt szalonna, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, só, bors, 1 dl fehér bor.

A húst vékony, kisujjnyi csíkokra vágjuk, a szalonnát szintén. A szalonnát kisütjük, a zsírját leszűrjük, a többi zsírnoz öntjük, az apróra vágott hagymát benne megfonnyasztjuk. Beletesszük a húst, s a hagymás zsírban többszöri kevergetés mellett átsütjük. Majd vízzel fölengedjük, s a pörkölthöz hasonlóan kevés lében pároljuk. Fövés közben hozzáadjuk a szeletekre vágott, héjától, magjától megtisztított paradicsomot, zöldpaprikát, egy késhegynyi törött borsot, a fehér bort (ami el is maradhat). Jól lefödve puhára pároljuk, majd zsírjára sütjük, s hozzáadjuk a

kisütött szalonnadarabokat. Pár percnyi sütés után kevés vizet öntünk hozzá, amivel kb. 10 percig forraljuk. A tokány leve rövid, sűrű, barna színű, tartalmas. Párolt rizst, tört burgonyát vagy galuskát adunk hozzá.

A borsos tokánynak igen sok változata ismeretes a magyar konyhán.

Az erdélyi borsos tokányt az előbbihez hasonlóan készítjük. Mikor zsírjára lesült, egy dkg liszttel meghintjük, kissé megpirítjuk, mártássűrűségűre felengedjük, jól felfőzzük, s tálalás előtt 1 dl tejfölt öntünk hozzá. Lehet pár csepp ecettel, csipetnyi cukorral is fűszerezni. Az igazi erdélyi borsos tokányt puliszkával tálaljuk, tetejét a szalonna tepertőjével szórjuk meg.

A *gombás tokány* úgy készül, mint a borsos tokány. Ha a tokányban a hús félig megpuhult, hozzákeverünk 20 dkg gombát, s a hússal együtt készre pároljuk. 1 dkg liszttel lehintjük, 1 dl tejföllel fölengedjük, jól felforraljuk. Apróra vágott zöldpetrezselyemmel megszórva, párolt rizzsel tálaljuk.

A majorannás tokány olyan, mint a rendes borsos tokány, csak kevés majorannával fűszerezzük.

A debreceni tokány a borsos tokány leírása szerint készül, esetleg kevés erős, csöves paprikával fűszerezzük. Amikor a hús már majdnem puha, 10 percig 1—2 pár debreceni kolbászt párolunk benne. Kivesszük, karikára vágjuk, s tálaláskor a tokány tetejére helyezzük. Főtt burgonyát vagy párolt rizst, esetleg zöldborsós vagy gombás rizst adunk hozzá.

Készíthetjük a tokányt *bélszínből* vagy bélszínfejből, továbbá *vegyesen sertés-, marhahúsból is,* egyéni ízlés szerint gombát vagy a rendelkezésre álló hozzá illő más anyagot adva hozzá.

A tokányhoz hasonlóan készül a *savanyú vetrece,* erdélyi étel. A húst fokhagymával, borssal, piros paprikával, csipetnyi babérlevéllel, fehér borral ízesíthetjük. Amikor zsírjára sült, tejfölös habarással felengedjük, s ekkor ízesítjük kevés mustárral, reszelt citromhéjával, pár csepp ecettel. Enyhén savanykás, csípős ízűnek kell lennie. Puliszkát, gombás rizst vagy tört burgonyát adunk hozzá.

Rostélyosok

A rostélyosokat a magas hátszínből készítjük, de szükségből a lapos hátszín is megfelel. Vásároljuk felszeletelve, majd csontozzuk ki, az inaktól, hártyáktól tisztítsuk meg, és zsírpapírba vagy alufóliába csomagolva, 1—2 napig hűtőben érleljük. A rostélyosokat készíthetjük párolva vagy hirtelen sütve. Az utóbbi csak akkor ajánlatos, ha puha, érett, fiatal hízott állat húsából készítjük.

Hagymás rostélyos

Hozzávalók: 80 dkg rostélyos szelet, 4 dkg olaj vagy zsír, 2 fej hagyma, bors, liszt, só.

A megtisztított rostélyos szeleteket kiverjük, széleit bevagdaljuk, megsózzuk, borsozzuk, s forró zsírban mindkét oldalát hirtelen pirosra sütjük. Vékony karikára vágunk hagymát, lisztben megforgatjuk, és bő, forró olajban ropogósra sütjük. Tálalásnál a hús tetejére szórjuk.

Ajánlatos pár órával előbb előkészíteni a szeleteket: olajjal, esetleg mustárral is kenjük meg, s hűtőben pihentessük. Sütési idejük 2—3 perc.

Serpenyős rostélyos

Hozzávalók: 80 dkg rostélyos, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 fej hagyma, 2 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, 80 dkg burgonya, pirospaprika, köménymag, só.

A rostélyos szeleteket az előbbihez hasonlóan előkószítjük. A zsiradékon az apróra vágott hagymát megfonnyasztjuk, paprikával leöntjük, a húsokat belehelyezzük, mindkét oldalukat hirtelen megpirítjuk, majd kevés vízzel, fedő alatt rövid lében pároljuk. Mikor már majdnem puha, a szeleteket az egyik oldalra húzzuk, a levébe tesszük a cikkekre vágott nyers burgonyát, hozzáadjuk a karikára vágott zöldpaprikát, paradicsomot, tetejére visszarakjuk a szeleteket, kevés finomra tört köménymagot, kevés vízzel még felöntjük s befedve, lassan főzzük, hogy a

paprikás zsír feljöjjön a tetejére. Tálaláskor alulra rakjuk a húst, tetejére a burgonyát, vékony karikára vágott csöves paprikával díszítjük, s a levét aláöntjük.

A *debreceni rostélyos* a serpenyős rostélyoshoz hasonlóan készül, csak a befejezés előtt karikákra vágva vagy egészben hagyva debreceni kolbászt főzünk bele. Készíthetjük virslivel is, személyenként egy fél virslit számítva.

A *bácskai rostélyos* lecsóval készül, bővebb hagymás zsiradékban. Amikor a hús majdnem megpuhult, hozzáadunk 6 db szeletekre vágott zöldpaprikát, 1/2 kg paradicsomot, 12 dkg rizst, vizet öntünk alája, ráhelyezzük a rostélyos szeleteket és (befedve) lassú tűzön puhára pároljuk. Tálaláskor a lecsós rizst felhalmozzuk, s a szeletekkel befedjük.

Eszterházy rostélyos

Hozzávalók: 4 szelet rostélyos, 6 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, 15 dkg vegyes zöldség, 3 dkg liszt, 1 1/2 dl tejföl, 1 babérlevél, mustár, só, cukor, zöldpetrezselyem.

A rostélyos szeleteket gyöngén kiverjük, sózzuk, borsozzuk. A zsiradékon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd a húsokat rárakjuk, hirtelen átsütjük és kevés vízzel fedő alatt pároljuk. Amikor a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a vékony metéltekre vágott vegyes zöldséget, kevés pirospaprikát, babérlevelet. Ha a zöldség egészen megpuhult, hozzáadunk — ha van — 1/2 dl fehér bort, és a húst zsírjára pároljuk. Amikor zsírjára sült, meghintjük liszttel, elkeverjük és a tejföllel felengedjük. Egy kanál mustárral, csipetnyi cukorral ízesítjük, és ha szükséges, még adunk hozzá vizet. A mártásnak sárga színűnek kell lennie. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel és csőtésztával vagy rizzsel körítjük.

Csáky rostélyos

Hozzávalók: 4 szelet rostélyos, 10 dkg olaj vagy zsír, 4 dkg zöldpaprika, 1/4 kg paradicsom, 4 egész tojás, 2 hagyma, 1 kanál liszt, 1 1/2 dl tejföl, paprika, só.

A hagymával, zöldpaprikával, paradicsommal és a tojásokkal tojásos lecsót készítünk (lásd Lecsó *tojással).* A rostélyosokat kicsontozzuk, lehártyázzuk és vigyázva kiverjük, hogy a szeleteket szét ne roncsoljuk. A húst gyengén megsózzuk, rákenjük a lecsót, a széleket behajtjuk, jól felcsavarjuk, megtűzzük, vagy vékony zsineggel összekötjük. Egy lábasban zsírt forrósítunk, s a töltött rostélyosokat mindkét oldalról megpirítjuk. Finomra vágott hagymát teszünk a zsírba, megfonnyasztjuk, piros paprikával meghintjük, csontlevet öntünk rá, és fedő alatt pároljuk. Közben 1—2 paprikát és 1 paradicsomot is adunk a léhez. Mikor a hús megpuhult, zsírjára sütjük, liszttel meghintjük, hozzáadjuk a tejfölt, és pár percig még összeforraljuk. Leve olyan legyen, mint a paprikás csirkéé, se híg, se sűrű. A rostélyosokat kiszedjük, a zsineget lefejtjük róluk, szépen felszeleteljük, tálra téve a levét aláöntjük. Galuskával, makarónival vagy rizzsel tálaljuk.

Készíthetjük hátszín- vagy felsálszeletekből is. Ha megfelelő felsálunk van, egy egész tekercsben is készíthetjük, mint a töltött felsált, de ennek párolási ideje valamivel több.

Hátszínszelet

Hozzávalók: 80 dkg hátszínszelet, 6 dkg olaj vagy zsír, só, bors. Ehhez a készítményhez csak fiatal, hízott marhahús alkalmas. A kicsontozott hátszínt hártyáitól jól letisztítjuk, széleit bevagdossuk, de nem verjük ki túl vékonyra. Sózzuk, borsozzuk, mustározzuk, beolajozzuk, és nagyon forró zsiradékban, erős tűzön vagy roston közepes parázson mindkét oldalát pirosra sütjük. Sütési ideje csak pár perc. Tálalásnál a fölösleges zsírt leöntjük róla. Ha a hús öregebb marhából van, átsütés után még kevés vizet öntünk alája és fedő alatt puhítjuk, végül zsírjára sütjük. Zsírját ráöntve, burgonyával, főzelékkörítésekkel és bármilyen salátával tálaljuk. Kínáljunk hozzá ketchupot is.

Tűzdelt fehérpecsenye

Hozzávalók: 80 dkg fehérpecsenye, 5 dkg olaj vagy zsír, 1 kis fej apróra vágott hagyma, 10 dkg füstölt szalonna, 1 szál sárgarépa, ecetes uborka, 1 szál babérlevél, 1 gerezd fokhagyma, paprika, só.

A fehérpecsenyét hártyáitól megtisztítjuk és hosszúkás szalonna-, répa- és uborkadarabokkal sűrűn megtűzdeljük. A zsiradékon megpirítjuk a hagymát, megforgatjuk rajta a megtűzdelt húst, meghintjük a pirospaprikával, hozzáadjuk a babérlevelet, a fokhagymát és kevés víz gyakori hozzáadásával fedő alatt másfél-két óráig puhára pároljuk. (Párolhatjuk kuktában is.)

Ha már puha a hús (a pecsenyevilla könnyen belemegy), zsírjára sütjük, hogy mindegyik oldala jól átpiruljon. A húst kivesszük, a rozsdásra sült zsírhoz 1/2 dl vizet öntünk, jól felfőzzük és tálaláskor a vékonyan felszeletelt hús alá öntjük. Burgonyát vagy gombás rizst adunk hozzá.

A fent leírt módon készíthetjük egybe sütve a fartőt, a gömbölyű felsált, a fekete pecsenyét és a lapocka vastagabb részeit.

Párolt marhafelsál barnamártással

Hozzávalók: 80 dkg marhafelsál, 15 dkg vegyes zöldség, 1 kis fej hagyma, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2 dkg cukor, pár szem bors, 1 kanál paradicsompüré, 1 szál babérlevél, 1 dl bor, só.

A húst hártyáitól jól megtisztítjuk, besózzuk, a zsiradékot jól megforrósítjuk és a hús mindegyik oldalát jól átsütjük, majd kivesszük a zsírból és befödve tartjuk, amíg a barnamártást elkészítjük.

A cukrot a zsírban barnára pirítjuk, belelesszük a karikára vágott zöldséget és a hagymát, s ezt is lepirítjuk. Leszórjuk a liszttel, amit szintén megpirítunk, hozzáadjuk a borsot, babérlevelet, paradicsomot, bort és felöntjük 8 dl vízzel. Beletesszük a húst és befödve 2—3 óráig a sütőben vagy a tűzhelyen csendescn pároljuk. Ha a leve közben elfő, vízzel pótoljuk. Amikor a hús megpuhult, kivesszük a mártásból, felszeleteljük, és a mártást rászűrjük. Vigyázzunk, hogy a mártás se túl sűrű, se híg ne

legyen. Ha a mártás híg, még egy kissé beforraljuk. Körítésnek makarónit vagy burgonyafánkot adunk.

Készíthetjük egybesütésre alkalmas bármilyen húsrészből.

Stefániasült

Hozzávalók: 80 dkg egyetlen nagy szeletre vágott felsál, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, 25 dkg őrölt sertéshús, 1 tejben áztatott, kifacsart és összemorzsolt zsemle, 1 nyers tojás, 3—4 keményre főtt tojás, só.

A húst szeleteltessük a hentessel egyenesen erre a célra. Hártyáitól teljesen megtisztítva jól kiverjük, a deszkára négyszög alakban helyezzük és besózzuk. A darált húst a zsemlével, a tojással és a törött borssal összegyúrva a húsra simítjuk. Helyezzünk a hús közepére hosszába 3—4 keményre főtt tojást, csavarjuk göngyölegbe, kötözzük jól össze, mint a sonkát és olyan eljárással pároljuk és süssük, mint a fehérpecsenyét. Tálaláskor rozsdamártást készítünk hozzá. A húst ujjnyi szeletekre vágva, hosszában a tálra helyezzük, hogy a főtt tojás is látsszon és a rozsdamártást aláöntjük. Bármilyen burgonya- vagy rizskörettel tálalhatjuk.

Párolt marhaszelet pikáns mártással

Hozzávalók: 80 dkg szeletelt marhafelsál, 3 dkg olaj vagy zsír, 1/2 kg paradicsom, vagy 2 dl eltett paradicsomlé, 1 fej hagyma, 3 dkg liszt, ecet, babérlevél, bors, só, 2 gerezd fokhagyma.

A szeleteket lehártyázzuk, nagyon vékonyra kiverjük, besózzuk és forró zsíron mindkét oldalát átsütjük, azután fedő alatt félpuhára pároljuk. A szeleteket kiszedjük és a visszamaradt zsírban egy fej apróra vágott hagymát halványra megpirítunk, a liszttel lehintjük és a paradicsommal felöntjük. Adunk hozzá babérlevelet, pár szem egész borsot, kávéskanál ecetet, fokhagymát, szükséges mennyiségben vizet, majd a hússzeleteket visszahelyezzük a mártásba, s egészen puhára pároljuk. Tálaláskor a mártást átszűrjük. Rizst, burgonyát vagy makarónit adunk hozzá.

Göngyölt felsál

Hozzávalók: 8 szelet marhafelsál, 8 ceruzavastagságú füstölt szalonnadarab, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 kis fej vöröshagyma, késhegynyi pirospaprika, só, törött bors, 1 dl tejföl.

A hússzeleteket kiverjük, közepükre 1—1 szalonnadarabkát fektetünk, törött borssal meghintjük, és összegöngyölve, fogpiszkálóval megtűzzük. Csak akkor sózzuk, ha a füstölt szalonna nem *elég* sós. A zsiradékon megpiritjuk a reszelt vöröshagymát, meghintjük a paprikával, megforgatjuk rajta a hústekercseket, majd kevés vízzel jó puhára pároljuk. (Nyáron dobhatunk mellé párolás közben 1 fej paradicsomot meg egy cső zöldpaprikát, attól még ízesebbé válik.) Ha a hús megpuhult, a fogpiszkálót kihúzzuk, levébe belekeverjük a tejfölt, amivel csak átmelegítjük, de nem forraljuk. Galuskával vagy rizzsel körítjük.

Borsos szelet

Hozzávalók: 8 felsálszelet, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 kis fej reszelt vöröshagyma, só, bőven törött bors.

A megforrósított zsiradékon fedő alatt megpirítjuk a hagymát, megforgatjuk rajta a kivert hússzeleteket, és mindkét oldalukon kissé megpirítjuk. Annyi vizet öntünk rá, hogy félig ellepje, és fedő alatt, lassú tűzön jó puhára pároljuk. Akkor megsózzuk, alaposan megborsozzuk, és lefedve, egészen megpuhítjuk. Tálalásnál rövid lére párologtatjuk, és spagettivel vagy rizzsel körítve adjuk asztalra.

Milánói szelet

Hozzávalók: Ugyanaz, mint a borsos szelethez, és még 10 dkg reszelt sajt, 1 dl tejföl, 1 kiskanál liszt.

Ugyanúgy készül, mint a borsos szelet, de valamivel kevesebb borsot hintünk rá. Tálalás előtt behabarjuk a levét a liszttel elkevert tejföllel, 2—3 percig forraljuk, majd tálra téve, tetejére reszeljük a sajtot. Makaróni illik hozzá.

Vadas marhasült

Hozzávalók: 80 dkg bélszín, felsál, hátszín vagy fehérpecsenye, 5 dkg szalonna, 5 dkg zsír, 2 kanál liszt, 1 dl tejföl, 1 dkg cukor, só, mustár.

Páclé: 20 dkg sárgarépa, petrezselyemgyökér vegyesen, egy fej hagyma, ecet, babérlevél, só.

A húst hártyáitól jól megtisztítjuk és a páclével leöntjük. A pácléhez a zöldséget és a hagymát karikára vágjuk, egy liter vízben pár szem borssal és sóval félpuhára főzzük. Utoljára hozzáöntünk 1—2 kanál ecetet, és ezt a levet nyáron hidegen, télen melegen a húsra öntjük. A húst a páclében hideg helyen 2—3 napig letakarva tartjuk, néha megforgatjuk. Elkészítéskor a húst 5 dkg, vékony csikokra vágott szalonnával megtűzdeljük, megkenjük fagyos zsírral és sütőben félig megsütjük. Most hozzáadjuk a pácléből a zöldségeket és kevés páclével, lefedve puhára pároljuk, végül zsírjára sütjük. A húst kivesszük, letakarva meleg helyre tesszük és elkészítjük a vadas mártást. A lepirult zöldséghez adunk két kanál lisztet, azt jól átsütjük, felengedjük a páclével és a mártást pár percig főzzük. Egy dkg cukrot barnára pirítunk, vízzel felhígítjuk és a mártásra öntjük. Ízesítőnek adhatunk még hozzá ízlés szerint mustárt, pár csepp ecetet és végül a tejfölt. A húst 1 cm széles szeletekre vágva hosszában a tálra helyezzük, és a mártást ráöntjük. Csőtésztával vagy zsemlegombóccal körítjük. A maradék mártást külön csészében adjuk.

A *marhanyelvet* is szokták pácolni és hasonló eljárással elkészíteni.

Angol bélszín

Hozzávalók: 1 kg-os bélszíndarab, 4 dl olaj, só, bors.

Lehetőleg a bélszín vékonyabb részét vásároljuk erre a célra. Minden hártyától, faggyútól jól megtisztítjuk, megsózzuk, olajjal megkenjük, zsírpapírba csomagoljuk és 1—2 napig hűtőben vagy hideg helyen érleljük. Megfelelő nagyságú serpenyőben az olajat megforrósítjuk, a húst beletesszük, hogy az olaj félig ellepje, és erős tűzön mindkét oldalát megpirítjuk. Ha vékony a

bélszín, 10—10 perc, ha vastag, 15—15 perc kell 1—1 oldal sütéséhez. Zsírjából pecsenyelevet készítünk, a tálon a körítéseket elhelyezzük. A húst éles késsel vékony szeletekre vágjuk. Ha a közepe rózsaszínű, de nem véres, akkor jó. Ha azonban valaki így nem szereti, az adagját forró zsírban mindkét oldalon 1—1 percig átsütjük.

Vegyes körítés illik hozzá: szalmaburgonya, párolt főzelék, úgymint: vajas zöldborsó, sárgarépa, karfiol stb. a tálon változatosan elhelyezve.

Bélszínszelet hirtelen sütve (bifsztek)

Hozzávalók: 80 dkg bélszín, kevés olaj, só, bors, hagyma.

A bélszínt hártyáitól megtisztítva, 10—12 dkg-os szeletekre vágjuk. Megsózzuk, borsozzuk, hagymakarikákat rakunk rá, amit sütéskor leszedünk róla, a szeleteket olajjal átkenjük, és 1—2 óráig állni hagyjuk. Kevés forró olajban vagy zsiradék nélkül teflonedényben, illetve roston pár percig mindkét oldalát pirosra sütjük. Belsejének piros színűnek kell lennie. Azonnal tálaljuk. A visszamaradt zsiradékból kevés vízzel pecsenyelevet készítünk, ezt külön csészében adjuk mellé. Sült burgonyával, párolt zöldségekkel, salátákkal tálaljuk. Tetejére 1—1 tükörtojást szoktak fektetni. Ketchup, mustár nem hiányozhat mellőle.

Bélszínszelet francia módra

Hozzávalók: 40 dkg bélszín, 20 dkg gomba, 4 egész tojás, 8 dkg zsír, hagyma, só.

A bélszínszeleteket jó vékonyra kiverjük. Megsütjük, s a szeleteket beszórjuk apróra vágott, párolt gombával. A tojásokból 4 lepényt sütünk, a megszórt bélszínszeleteket belegöngyöljük. A vízzel hígított pecsenyelevet aláöntjük. Szalmaburgonyával tálaljuk.

Gombás bélszín

Hozzáválók: 50 dkg bélszínközép, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 25 dkg gomba, 1 dl tejföl, 1½ dkg liszt, só, bors.

A bélszínt besózzuk, egy óráig sóban tartjuk. Zsiradékban átsütjük, azután víz hozzáadásával puhára pároljuk. Közben a gombát vékony szeletekre vágva a húshoz adjuk. Egy darabig együtt pároljuk, és ha a hús egészen puha és zsírjára sült, a liszttel lehintjük, pirítjuk, vízzel felhígítjuk. Hozzáadjuk a tejfölt és azzal hirtelen felforraljuk. A húst szeletekre vágjuk és a gombamártást ráöntjük. Rizzsel, párolt zöldborsóval tálaljuk.

Ha nem jutunk bélszínhez, kicsontozott lapos hátszínt, fehérpecsenyét is készíthetünk gombás bélszín módjára, csak tovább pároljuk.

Bélszín lángos

Hozzáválók: 80 dkg bélszín, 20 dkg gomba, 2 dkg vaj, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír (ha roston készítjük, ez el is marad), 1 tojásfehérje, só, törött bors.

A bélszínből 8 szeletet vágunk, és mindegyiket vékonyra kiverjük. Vajon sóval, törött borssal addig pároljuk a felszeletelt gombát, míg saját levét el nem főtte. Ekkor négy nyers hússzeletre 1—1 halmot teszünk a gombából, a szélükön 1—1 centiméternyi üres részt hagyva, amit megkenünk a tojásfehérjével. Ráborítjuk a másik négy szelet húst, és az így megtöltött dupla hússzeletek széleit összenyomkodjuk. A zsiradékon, esetleg teflonedényben vagy roston a szeleteket mindkét oldalukon megsütjük. Burgonyapüré és mustár vagy ketchup illik hozzá.

Hamis borjúhús marhahúsból

Hozzáválók: 25 dkg sovány marhahús, 10 dkg héjában főtt és szitán áttört burgonya, 1 dl tej, hagyma, só, bors, 4½evőkanál olaj vagy 8 dkg zsír.

A marhahúst kétszer ledaráljuk, hozzáadjuk a burgonyát, 1 dl tejjel elkeverjük, fűszerezzük és egy óráig pihentetjük. A hús

a tejet teljesen magába szívja. Lisztezett deszkán lapos szeleteket formálunk belőle, mindkét oldalát meglisztezzük és nagyon forró zsírban sütjük. Forgatólapáttal fordítsuk meg és szedjük ki. Süthetjük zsiradék nélkül teflon-edényben vagy roston, de ilyenkor tálalásnál rakjunk a szeletek tetejére borsónyi vajat.

Borjúhúsok

Borjúpörkölt

Hozzávalók: 60—80 dkg borjúlapocka és csülök vegyesen, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 fej hagyma, 1 zöldpaprika, 1 kanál paradicsompüré vagy 1 dl paradicsomlé, édes piros paprika, só.

A borjúpörköltnek vegyesen puha és porcogós részeket válaszszunk, mert így lesz jó tartalmas leve. A hagymát nagyon finom apró kockákra vágjuk, forró zsírban világossárgára pirítjuk, hozzáadjuk a nagyobb kockákra vágott húst, a paprikát, sót, pár percig a forró zsírban forgatjuk, azután hozzáöntjük a paradicsompürét és befedve pároljuk. Alig kell vizet önteni alá, mert nagy a víztartalma és saját levében is megpuhul. Ízesítésként hozzáadjuk a zöldpaprikát (télen lecsót vagy csöves paprikát). Főzés közben a fedőt ne nagyon emelgessük, hanem csendesen

főzzük, így lesz a leve szép tiszta. Ha zsírjára lesült, kevés vizet öntünk alája, de nem hosszú lével tálaljuk. Sós vízben főtt burgonyát vagy tarhonyát adunk hozzá.

Borjúpaprikás

Hozzávalók: mint a borjúpörköltnél, hozzáadva még 1 dkg liszíet és 1½ dl tejfölt.

Úgy készítjük, mint a borjúpörköltet, esetleg kissé gyorsabban főzzük, hogy mire megpuhul, zsírjára is süljön, s a liszttel elhabart tejföllel felhígítjuk. Galuskával, csőtésztával, tarhonyával tálaljuk. Kiadós étel, kevesebb hússal is készíthetjük és több mártással szaporítjuk.

Bécsi szelet (rántott szelet)

Borjúborda vagy felsálszeletet vásárolunk, fejenként 2—2 12—15 dekás szeletet, és a hártyáktól megtisztítva, besózzuk. 10 percig állni hagyjuk, majd bemártjuk lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába, s bő forró olajban vagy zsírban ropogósra kisütjük. Burgonyapürével körítjük, és vékonyan felszelt citromkarikákkal díszítjük. Adhatjuk a citromot cikkekre vágva is hozzá. Finom, ha fogyasztás előtt megöntözzük a levével.

Párizsi szelet

A bécsi szelethez hasonlóan készül, de liszt-tojás-morzsa helyett lisztbe, majd sűrű paracsintatésztába mártjuk a hússzeleteket, és úgy sütjük ki bő, forró olajban vagy zsírban.

Natúrszelet (hirtelen sült szelet)

Ugyanúgy készítjük elő, mint a bécsi szeletet, és sütés előtt óvatosan letörölgetjük róla a nedvességet. Nagyon kevés olajon,

zsíron vagy vajon hirtelen lángon szép pirosra sütjük a szeleteket. Burgonyapüré, vajban párolt zöldségféle illik hozzá.

Sokan a natúrszeletet sütés előtt lisztben megmártják, úgy kiadósabb.

A natúrszelet még sokkal finomabb, ha roston vagy teflonedényben sütjük meg, zsiradék nélkül, de ilyenkor tálalásnál mindegyik szelet húsra borsónyi vajat rakunk, ami ráolvad. Ha a vajba előzőleg finomra vágott zöldfűszereket (pertezselymet, metélőhagymát, snittlinget vagy kaprot) is teszünk, különleges jó ízt kap a pecsenye.

Citromos borjúszelet

Egy személyre 12—15 dkg-os szeletet veszünk, ami lehet borjúborda vagy felsálszelet. A hártyáktól megtisztítjuk, megsózzuk, széleit bevagdossuk, lisztbe mártva mindkét oldalát pirosra sütjük. A megmaradt zsírban kevés lisztet megfuttatunk, csontlével felengedjük, s a szeleteket visszatéve még 10 percig csendesen főzzük. Tálalás előtt levét pár csepp citromlével, reszelt citromhéjával, tejföllel ízesítjük.

Paprikás borjúszelet

A szeletek kisütése után nagyon finomra vágott hagymát zsírban megfonnyasztunk, édes-nemes paprikával megszórjuk, kevés liszttel lehintjük, csontlével felengedjük, s a mártást jól átforraljuk. Tálaláskor tejföllel dúsítjuk. Galuskával vagy tarhonyával tálaljuk.

Gombás szelet

Hagymás zsírban szeletekre vágott gombát párolunk, zsírjára pirítjuk, csontlével, tejföllel fölengedjük, paprikával vagy borssal ízesítjük és úgy öntjük a hirtelen kisütött borjúszeletre. Zöldborsós rizzsel tálaljuk.

Karfiolos borjúszelet

A félig kisütött szeletekre kevés vizet öntünk, rárakjuk a rózsáira szétszedett karfiolt, gyengén megsózzuk, jól lefedve puhára pároljuk, közben inkább az edényt rázogassuk, mint a karfiolt kavarjuk, nehogy széttörjön. Többféleképpen ízesíthetjük, paprikával, paradicsommal vagy tejföllel.

A fent leírt szeleteket készíthetjük fiatal, sovány sertéshúsból is.

Vagdalt borjúsült szeletben

Hozzávalók: 25 dkg borjúsült, 3 dkg liszt, 2 dkg vaj, 1 dl tejből készült sűrű fehérmártás, 1 egész tojás, 8 dkg zsír, 5 dkg liszt.

Olyankor készítjük, ha kevés hús áll rendelkezésünkre, vagy maradék sült húsunk van. A sültet megdaráljuk, a sűrű fehérmártással, egy kisebb tojással elkeverjük, sóval, borssal, zöldpetrezselyemmel ízesítjük, és ha jól kihűlt, lisztes deszkán szeleteket formálunk belőle. Forró zsirban mindkét oldalát megsütjük. Főzelékfeltétnek vagy körítésnek adjuk.

Bújtatott pörkölt

Hozzávalók: 50 dkg borjú- vagy sertéshúsból készült pörkölt, ½ kg burgonyából vajjal és tejjel készült sűrű burgonyapüré, 1—2 egész tojás, só.

Az enyhén sós burgonyapürét lehűtjük, hozzákeverjük az egész tojást, s ezzel egy tűzálló tálat vagy lábast bebélelünk. Beleöntjük a zsírjára pirított pörköltet, tetejét pürével betakarjuk és forró sütőbe téve pirosra sütjük. Tűzálló tálban tálaljuk.

Rizses borjúhús zöldborsóval

Hozzávalók: 50 dkg borjúhús, 1 kis fej hagyma, 25 dkg rizs, 1/2 kg kifejtett zöldborsó, 8 dkg olaj vagy zsír, zöldpetrezselyem, só.

A borjúhúst kockákra vágjuk és 4 dkg hagymás zsiradékon előbb jól megsütjük, azután vizet öntünk rá és fedő alatt félpuhára pároljuk. A rizst 2 dkg forró zsiradékon megfuttatjuk, űrtartalmának megfelelő (háromszor annyi) forró vizet öntünk rá, és a hússal összevegyítjük. Sózzuk és csendesen főzzük, illetve fedő alatt pároljuk, amíg a rizs megdagad és a hús egészen puha. Ekkor a 2 dkg zsiradékon megpárolt zöldborsóval összevegyítjük, villával kavargatva. Tálaláskor zöldpetrezselyemmel szórjuk meg.

Készülhet sovány sertéshúsból is.

Magyaróvári borjúszelet

Hozzávalók: 8 szelet borjúhús, 8 vékony szelet sovány sonka, 8 hajszál vékony szelet sajt (ementáli vagy eidami), 15 dkg gomba, 5 dkg vaj vagy 2 evőkanál olaj, só, törött bors.

A borjúhús szeleteket alaposan kiverjük, és megsózva, kevés zsiradékon vagy zsiradék nélkül teflonedényben, illetve roston hirtelen kisütjük, majd tűzálló tálra egymás mellé fektetjük. A maradék vajon sóval, törött borssal megpároljuk az apróra vágott gombát, és ha elfőtte a saját levét, a hússzeletekre simítjuk. Mindegyiket befedjük 1—1 szelet sonkával, erre 1—1 szelet sajt kerül, és az egészet a sütőbe toljuk; addig sütjük, míg a sajt rá nem olvadt a tetejére, de nem szabad megpirítani. (Sertésbordából is kitűnő.)

Búboshús

Hozzávalók: 2 zsemléből készült csirketöltelék (L. *töltött csirkénél),* 8 szelet borjúhús, 5 dkg vaj vagy 2 evőkanál olaj, 5 dkg reszelt sajt (ez el is maradhat), só.

A jól kivert, besózott hússzeleteket a zsiradékon vagy roston, illetve teflonedényben zsiradék nélkül mindkét oldalukon kisütjük. Tűzálló tálban egymás mellé ültetjük, mindegyikre 1—1 halom tölteléket nyomunk, és — ha szeretjük — meghinthetjük kevés reszelt sajttal is, de anélkül is finom. Ha zsiradékon sütöttük a húst, az egészet leöntjük a pecsenyelével, ha zsiradék

nélkül, akkor mindegyik megrakott hús tetejére borsónyi vajat vagy pár csepp olajat teszünk. A sütőben felső lángon addig sütjük, míg a töltelék át nem sült, és a teteje szép piros lett. (Készülhet sertésbordából is.)

Sertéshúsok

A magyar konyha legkedveltebb pecsenyéi a sertéshúsok. A sertés legértékesebb része a karaj, ebből szeletelve készül a borda többféle változata. (Akár egyben, akár szeletelve készítjük el, érdemes sütés előtt kicsontozni, így hamarabb átsül, a csontból pedig kitűnő levesízesítőt főzhetünk.) A karajból készül egybesütve a legízletesebb pecsenye. A karajból, tarjából, combjából szeleteket készítünk, gyorsan sütve, flekkennek, rostélyon, kirántva bécsi vagy párizsi szeletnek stb. A sertéshúsnak főleg a sütése kíván nagy hozzáértést, hogy a sült puha, zamatos és ne kemény, száraz legyen. Az oldalasból, lapockából, combból egybesülteket készítünk. Az oldalast, dagadót tölteni is szokták. A csülökből, oldalasból és az apróhúsból pörköltet, tokányt készítenek. A káposztában is kedvelt a dagadó és az oldalas. Fejéből, a lábából kocsonyát, pörköltet, székelygulyást készítenek. Füstölve is nagyon sok változatban készíthető.

Sertéspörkölt

Ugyanúgy készül, mint a marhapörkölt (lásd ott), de tekintetbe véve a hús zsírosságát, kevesebb zsírral. Nyáron, ősszel zöldpaprikával, paradicsommal, télen és tavasszal lecsóval ízesítjük. Galuska és savanyúság illik hozzá.

Sertés

Bontási részei:

1. Fej
2. Tarja
3. Hosszú karaj
4. Rövid karaj
5. Comb, sonka
6. Csontos rövid oldalas

6/a. Kövér oldalas (dagadó)

7. Lapocka
8. Toka
9. Csülök
10. Köröm
11. Farok

Egyes részek előnyös felhasználása:

1. Fejhús, főzve. Fülek és orr, kocsonyának.
2. Egybesütve. Szeletelve (flekken). Rántva. Apróhúsnak (kolbász). Pácolva — füstölve.
3. Egybesütve. Szeletelve bordának (rántva, párizsiasan, natúr). Pácolva — füstölve, főzve.
4. Egybesütve. Szeletelve bordának (rántva, párizsiasan, natúr). Pácolva — füstölve, főzve.
5. Egybesütve. Apróhúsnak. Pácolva, füstölve (sonka).
6. Egybesütve. Apróhúsnak. Pácolva — füstölve, főzve.

6/a. Főzve. Apróhúsnak. Vagdaltnak.

7. Egybesütve. Párolva. Pörköltnek. Paprikásnak (székelygulyás). Tokány. Kicsontozva, pácolva, füstölve; kötözött sonka.
8. Zsír. Szalonna.
9. Sütve. Pácolva. Füstölve. Kocsonya.
10. Pörköltnek. Pácolva. Füstölve. Kocsonya.
11. Főzve (tormás hús). Pörköltnek. Kocsonya.

Egybesült sertésborda (csemege sertéskaraj)

Hozzávalók: 1 kg rövidkaraj, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, só, paprika, hagyma, fokhagyma, 2—3 szem fenyőmag.

A sertéskaraj oldalán levő gerinccsontot bárddal vágjuk le, a többit késsel fejtjük ki, így szebben sül és gazdaságosabb. Sóval bedörzsöljük, és egy ideig állni hagyjuk. A húst süthetjük tűzhelyen vagy sütőben. Ha tűzhelyen sütjük, akkor forró zsiradékban előbb megforgatjuk, átsütjük, azután kevés víz hozzáadásával fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjába teszünk 1—2 cikk fokhagymát vagy szeletekre vágott hagymát, 2—3 szem fenyőmagot. Végül zsírjára sütjük, mindegyik oldalát megpirítjuk. Felvágás előtt 10 percig állni hagyjuk. Vékonyan felszeletelve, a mártásával leöntve tálaljuk.

Ha sütőben sütjük a karajt, akkor besózás után felületét meghintjük paprikával, zsírt,vizet adunk alája és a sütőbe tesszük sülni. Tetejét gyakran locsoljuk. Megfordítani nem szabad. Sülési ideje közepes tűz mellett 1½ óra. (Becsomagolhatjuk alufóliába is.) A pecsenye szép rózsaszínű legyen. Ugyanígy sütünk sertéscombot is, kicsontozva és sonkaszerűen összekötözve.

Párolt káposzta, rizs, burgonya illik hozzá.

Debreceni sertésborda kolbásszal

Az előbbihez hasonlóan készül. Besózás után, ha már kicsontoztuk, a közepét éles, vékony késsel átszúrjuk, és a nyílásba belehúzunk egy megfelelő nagyságú füstölt kolbászt. A sütési módja a továbbiakban ugyanaz, mint az egybesült sertésbordáké. Tálra helyezésnél a szeletekben jól látszódjanak a közepén levő kolbászkarikák.

Bőrös sertéskaraj sütése

A fiatal bőrös karajt, amit 1—2 ujjnyi szalonnával árulnak, bőröstül sütjük ki. A karajt az előbbiek szerint készítjük elő. Egy tepsiben néhány percig forraljuk a bőrös részeit: a forró víztől

könnyen vágható lesz a bőre, amit ujjnyi közökben kocka alakban 1/2 cm-re bevagdosunk úgy, hogy a szalonnaréteget meg ne sértsük. A bőrrel felfelé serpenyőbe fektetjük, és forró sütőben, gyakori locsolgatás mellett sütjük. Sütés közben nem forgatjuk meg. A sütés befejezése előtt 15 percig már locsolás nélkül sütjük, így a bőre ropogóssá válik és világosbarna színű lesz. Előnyös sörrel vagy szalonnabőrkével kenegetni, attól még könnyebben pirul. Felvágása az előbbi szerint történik. Így sütjük a sertés egyéb bőrös részeit is. A fiatal állat bőrös karaja a legalkalmasabb a roston sütésre.

Székely almáshús

Hozzávalók: 1 kg kicsontozott, zsírjától megtisztított sertés rövidkaraj, 4 dkg vaj vagy 1 evőkanálnyi olaj, 4 alma, 1 kiskanál liszt, só, tárkony.

A húst megforgatjuk a megforrósított zsiradékon, sóval meg apróra vágott tárkonnyal ízesítjük, és kevés vízzel jó puhára megpároljuk. Ekkor köré rakjuk a meghámozott, cikkekre vágott almát, lefedve még 5—10 percig pároljuk. Kivesszük a húst, és deszkán felszeleteljük, majd tálra rakjuk. Visszamaradt levét kevés vízzel simára kevert liszttel behabarjuk, az almával együtt 1—2 percig pároljuk, végül a húsra öntjük. Vízben főtt burgonyával vagy rizzsel körítjük. (Készíthetjük borjúhúsból is.)

Natúrszelet (lásd a *Borjúhúsoknál)*

Párizsi Szelet (lásd a Borjúhúsoknál)

Rántott Sertésborda (lásd Bécsi *szelet)*

Temesvári sertésborda zöldbabbal

Hozzávalók: 4 szelet hosszú sertéskaraj, 1/2 kg zöldbab, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 fej hagyma, 4 dkg füstölt szalonna, só, 2 db paprika, 2 db paradicsom, 1 1/2 dl tejföl.

A sertéskarajt kissé kiverjük, lisztbe mártva, forró zsírban mindkét oldalát világosra sütjük. A szeleteket kivesszük és a megmaradt zsírban kissé megpirítjuk a metéltre vágott hagymát az apróra vágott szalonnával, behintjük paprikával és hozzákeverjük a negyedekre tördelt gyenge zöldbabot, a szeletekre vágott zöldpaprikát, megsózzuk, tetejére helyezzük a hússzeleteket, vizet öntünk alája és lassú tűzön pároljuk. Amikor a zöldbab puhulni kezd, hozzátesszük a szeletekre vágott paradicsomot (télen paradicsompürét) is. Ha a hús és a zöldbab egészen puha és zsírjára sült, kevéskanál liszttel lehintjük és a tejföllel felöntjük. Szükség szerint még vizet is öntünk alája, és egyszer átforraljuk. Télen, ha konzerv zöldbabból készítjük, párolás közben csak kevés zöldbablevet adunk a húshoz, és csak a végén tesszük bele a zöldbabot.

Sertésborda zöldborsóval

Hozzávalók: 40—50 dkg sertésborda-szelet, 3 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, 2 dkg liszt, 80 dkg kifejtett zöldborsó.

A sertésszeleteket kiverjük, besózzuk és lisztbe mártva forró zsíron, mindkét oldalát átsütjük. A visszamaradt zsírjából kevés víz hozzáadásával pecsenyelevet készítünk, és a szeleteket visszahelyezve, tovább pároljuk. A zöldborsót 2 dkg zsíron megpároljuk, a húshoz öntjük. Annyi vizet öntünk alá, hogy elég bő leve legyen, és a zöldborsóval még pár percig összefőzzük. Zöldpetrezselyemmel meghintjük. Köretnek párolt rizst adunk hozzá.

Télen, ha konzervborsóból készítjük, a borsót a legvégén adjuk hozzá, és csak 2—3 percig pároljuk már együtt.

Ez a készítmény, valamint a temesvári sertésborda fiatal marhahúsból vagy sertéscombból is készíthető, de akkor kevés vízzel puhára pároljuk a húst.

Vagdalt hús (fasírozott)

Hozzávalók: 50 dkg sertéshús, 2 egész tojás, 2 zsemle vagy fehér kenyér, kevés hagyma, só, bors, liszt vagy morzsa, olaj a kisütéshez.

A húsokat hártyáiktól jól megtisztítva, vékony csíkokra vágjuk, ledaráljuk. A zsemlét vagy kenyeret tejben vagy vízben megáztatjuk (de csak annyira, hogy könnyen morzsolható legyen), kicsavarjuk, a húshoz adjuk és az egész felvert tojásokkal, gyengén megpirított hagymával, sóval, borssal fűszerezve, jól kidolgozzuk. Liszttel vagy morzsával meghintett deszkán egyforma lapos vagy gömbölyű pogácsákat formálunk és forró olajban nem túl gyorsan, mindkét oldalát megsütjük. Vigyázzunk, hogy túl ne süssük, kivált a lapos pogácsákat ne szárítsuk ki. Melegen, köretekkel, salátákkal vagy főzelékre feltétnek tálaljuk. Hidegen is ízletes. Lehet hosszúkás cipóba formázva, kizsírozott tepsiben morzsával meghintve kb. 30 percig sütni.

A SERTÉS HÁZI FELDOLGOZÁSA

A vidéki háztartások legnevezetesebb eseménye a disznóölés, de még a városiak is vágyakozva gondolnak télen a hajnali malacsivítástól hangos falusi udvarokra. Nagy keletje van a vidéki rokonok disznótoros csomagjainak, a szövetkezetek árusító boltjaiban pedig utolsó szemig elkel a friss hurka és sütni való kolbász. Bár vidékenként — sőt családonként — őrzik a hagyományos hurka-, kolbász-, sőt gömböc- (disznósajt) recepteket, melyek titka apáról fiúra száll, mégis helyes, ha mi is módszeresen, rendszeresen megismerkedünk a disznóölés szertartásával, a disznótoros ételek készítésével.

A disznóöléshez már az előző napon tegyük meg az előkészületeket. A hízónak ne adjunk enni, és savót vagy sós levet itassunk vele.

A disznóöléshez szükséges edényeket készítsük elő, mossuk meg: deszka, dézsa, zsírosbödön, teknő tiszta és szagtalan legyen, a késeket fenjük ki. A fűszereket vásároljuk be, amit kell, törjünk meg, a sót szitáljuk át, a hagymát vágjuk fel. a fokhagymát áztassuk be. a hurkába való rizst tisztítsuk meg! A hen-

tes leölés előtt ne hajszolja a disznót, mert úgy a húsa kemény lesz.

A sertést lehet perzselni vagy forrázni. Egyszerűbb házi eljárás a perzselés, mert a forrázáshoz nagy teknő kell. A perzseléstől a szalonna ízletesebb is lesz. A sertésvágáshoz hajnalban kell hozzáfogni, így — ha jól előkészítettük — estére minden munkát befejezhetünk. A vért mély tálba fogjuk fel, még melegen sózzuk meg és keverjük addig, míg kihűl.

A megtisztított sertést kétféleképpen szokták bontani: vagy kettéhasítják és karajra vágják, vagy a hátán bontják fel és orrára vagják, vagyis a gerinccsontot hosszában kivágják és a karajokról a húst lefejtik. A belső részeket (máj, tüdő, szív, lép) külön edénybe, a beleket teknőbe tesszük.

A béltisztításhoz még melegen hozzá kell fogni. A beleket vigyázva, hogy ki ne szakadjanak, szétfejtjük, a bélzsírt, a fodorhájat gondosan lefejtjük, azonnal hideg vízbe rakjuk. A beleket kiürítjük, a vékonybelet 1 m, a vastagbelet 60 cm hosszúságúra felvágjuk és alaposan kitisztítjuk. Kifordítjuk, a kés fokával lekaparjuk és többször átmossuk; hagymával dörzsöljük; ecetes, sós vízzel öblögetjük és sóval többször megdörzsöljük, hogy a szagát elveszítse. A vastagbelet kukoricával, darált sóval dörzsöljük, esetleg gyengén lúgos vízben is moshatjuk. Hasonlóképpen tisztítjuk a gyomrot is. Utána sós vízben tartjuk. Gusztusos hurkát csak úgy ehetünk, ha a bélmosásra nagy gondot fordítunk. Addig kell mosni, amíg teljesen szagtalanná válik. Használhatunk műbelet is.

A sertést aszerint daraboljuk fel, hogy mit akarunk belőle készíteni. Mindenekelőtt kikanyarítjuk a sonkákat, levágjuk a fejet, kivágjuk a szalonnákat: hátszalonna, hasszalonna és toka-

szalonna. A hát- és hasszalonnát hosszú, keskeny, 15 cm-es csíkokra vágjuk. Külön rakjuk a hurkának való zsíros húsrészeket. A háját szétterítjük és szikkadni hagyjuk. A vastag részéből, ami fagyasztva sokáig eláll és nem kell azonnal felhasználni, levágunk egy darabot hájas tésztának. A háj többi részét kiolvasztjuk vagy a hideg májas hurkába tesszük.

Amikor a sertést szétbontottuk, minden részét külön tettük, kezdhetjük a feldolgozást. Az abáló lébe tesszük a hurkába való húsokat; tüdőt, lépet és majd ebben főzzük meg a hurkába való rizskását is. Egy 150 kg-os sertéshez kb.1—1 1/2 kg rizst főzünk.

Hurkakészítés

A hurkakészítés vidékenként más és más módon történik. Általában készítenek tüdős hurkát, májas hurkát, tüdős és májas hurkát vegyesen, hideg májas hurkát és véres hurkát. Mind-

egyikhez bőven adunk a hurkához való zsíros húsokból, rizskását vagy zsemlét, zsíros abáló levet és fűszert. A hurkákat lazán töltjük meg, különben könnyen megrepednek. A végeket spárgával megkötözzük vagy hurkapálcikával átszúrjuk, és gyengén forró vízben 6-8 percig abáljuk, amíg a hurkák megdagadnak. Ekkor óvatosan kiszedjük, hideg vízbe rakjuk és onnan táblára helyezzük. Könnyebb kezelhetőség végett, jó, ha a hurkákat középen is átkötjük.

Sütéskor a hurkát villával megszurkáljuk, fagyos zsírral megkenjük és langyos sütőbe tesszük, hogy lassan melegedjen fel. Közben zsírjával locsoljuk, és nagyobb tűznél folytatva a sütést, pirosra sütjük. így sütve, nem repedezik meg a hurka.

Tüdős és májas hurka vegyesen

A megfőzött tüdőt a gégerészektől és vastag erektől jól megtisztítjuk, egy darab megfőtt májjal, kövér húsokkal megdaráljuk, összekeverjük kb. 1/3 rész párolt rizzsel, sóval, borssal, pirított hagymával fűszerezzük. Különleges fűszerezési módja a törött szegfűszeg, szegfűbors, 1—2 reszelt alma, 5 dkg mazsola. Jó zsíros abáló lével elvegyítjük, vastagbélbe töltjük, abáljuk.

Véres hurka

5—6 zsemlét apró kockákra vágunk, világosra megpirítunk, tejjel, abáló lével megáztatunk. Hozzávehetünk 1—2 bögre párolt rizst, darált kövér húsokat és egy tenyérnyi kifőzött szalonnát, apró kockákra vágva. Ezután hozzáöntünk annyi vért, hogy inkább híg legyen, mint sűrű. Fűszerezzük sóval, borssal, jól összetört szárított csomborral, tört kapormaggal, majorannával, pirított hagymával. Vastagbelekbe töltjük, megabáljuk. A véres hurkát tovább abáljuk, mint a többi hurkafélét, kb. 15—20 percig, vagyis amíg megszúrva nem jön ki belőle véres lé. A gömböcöt is a véres hurka anyagával töltjük, de azt tovább abáljuk. Ha nincs elegendő bél a töltéshez, a maradék hurkaanyagot feldarabolt hálóba göngyöljük és nem főzzük ki, hanem csak sütjük és ezt használjuk el először. A gömböcöt káposztalevesbe vagy másféle savanyú levesbe főzhetjük, és felszeletelve ecetes tormával tálaljuk.

Kolbászkészítés

A kolbászkészítéshez az apró húsokaí, a zsírszalonnáról leszedett darabokat, és ha több kolbászt akarunk, a lapockákat is összedaráljuk nagy lyukú darálón. Sóval, borssal, paprikával, fokhagymalével fűszerezzük. Egy kilogramm húshoz 2—3 dkg sót számítunk, az egészet jól eldolgozzuk, úgy dagasztjuk, mint a tésztát. A vékonybélbe töltjük. Töltésnél arra ügyeljünk, hogy üres, levegős rész ne legyen a kolbászban, mert ilyen helyen

hamar megromlik és húsmérgezést okozhat. A levegős részeket gombostűvel megszurkáljuk. Félméteres párokat készítünk, és pár percig hideg vízbe áztatva, szikkadni felakasztjuk. 24 óra múlva felfüstölhetjük. Sütésnél a kolbászt kevés zsíron, jó forró sütőben sütjük és azonnal tálaljuk, vagy hűlni tesszük és hidegen fogyasztjuk.

Citromos kolbász

Hozzávalók: 80 dkg kolbászhús, 1/2 citrom, egy zsemle, só, bors. A zsemlét tejben megáztatjuk, kicsavarás nélkül jól széttörjük, az átdarált kolbászhúshoz vegyítjük és a citrom finomra reszelt héjával — amit kevés vízben felforralunk — jól összedolgozzuk, fűszerezzük és a bélbe töltjük. Csak gyors fogyasztásra használható, füstölni nem lehet.

Hideg kenőmájas

A disznómájat darabokra vágva, 4—5 percig bő vízben főzzük. Ereitől jól megtisztítva, melegen kétszer finomra megdaráljuk, harmadrésznyi hájjal vagy szalonnával. Hozzáadunk néhány kanál zsíros abáló levet, zsírban pirított hagyma leszűrt zsírját, sót, borsot, s miután jól elvegyítettük, vastagbélbe töltjük, meglehetősen lazán hagyva, és lassan egy óráig abáljuk. Szurkálni nem szabad, csak ott, ahol levegő szorult bele. Hideg vízbe szedjük, utána gyengén lepréseljük és hideg füstön gyengén megfüstöljük. Pár hétig is eláll, de füstölés nélkül is fogyasztható.

Disznófősajt

Hozzávaló részek a fejhús, zsíros bőrök, esetleg a szív, vese, nyelv. A nagyon tisztára mosott és szőröktől megtisztított fejet a bőrökkel olyan puhára főzzük, hogy a csontok könnyen kiváljanak belőle. Kisujjnyi szeletekre vágjuk, sóval, borssal, paprikával, fokhagymalével, szegfűborssal ízesítjük, és a főzővízből pár kanállal hozzávegyítünk. Ez kocsonyás lé és az anyagokat

jobban összetartja. A gyomrot megtöltjük, jól összevarrjuk, és kb. 1/2 óráig csendesen főzzük. Főzés után két deszka között lepréseljük, tűvel megszurkáljuk, hogy a zsír kifolyjon belőle. Ha megszikkadt, keresztben átkötjük, és felfüstöljük. Hideg, száraz helyen tartva sokáig eláll, de azért jobb mielőbb fogyasztani, amíg nagyon ki nem szárad.

Zsírolvasztás

Nagy figyelmet fordítsunk a zsír olvasztására, hogy az kellemes ízű legyen, és minél tovább elálljon. Óvatosan dolgozzunk vele, mert a forró zsír könnyen balesetet okozhat, ha kiloccsan vagy kifröcsköl.

Külön-külön olvasszuk a szalonnát, a bőrös szalonnát, az ún. pörcöt, az apró szedett zsírnak valót, a hájat és a bélzsírt.

Fontos, hogy a szalonnát egyforma kockákra vágjuk, mert különben az apróbb tepertő megég. Az edényt ne tegyük tele, hogy könnyen kavarhassuk. Finomabb ízű lesz a zsír, ha a szalonna alá vizet vagy tejet öntünk (10 kg-ra 1 dl tejet vagy vizet számolva). De a tejjel olvasztott szalonnából készült zsír hamarább romlik. A zsírolvadás akkor van készen, ha a tepertője világos zsemleszínű, a zsír pedig átlátszó, aranysárga, tiszta. Onnan is megtudhatjuk, hogy a zsír jól kisült, ha a lábas oldalához nyomott tepertő nem sistereg, nincs benne zsír. Nagyon fontos a zsír olvadáspontját eltalálni, mert ha túlsütjük, hamar avasodik, ha kevésbé sül ki, könnyen romlik. Leszűréskor a zsírt előbb nagy fazekakba szűrjük, és azután öntjük a zsírosbödönbe, amit nyitva tartunk, amíg a zsír kihűl. A tepertőt a szűrőben merítőkanállal kinyomkodjuk, így tartalmasabb lesz, de a zsírprésen (burgonyatörőn) keresztül jól ki is préselhetjük. A zsír alját külön edénybe tesszük rántásnak, a legsűrűjét, a morzsát tepertőspogácsának használjuk fel. A zsíros edényeket mosogatás előtt liszttel törüljük ki, amit rántásnak felhasználhatunk. A tepertőt üvegekbe téve, lekötve sokáig eltarthatjuk. Megsózva még jobb eltenni, mert így nem avasodik hamar.

A fodorhájat előbb többször áztassuk ki hideg vízben, öntsünk alája tejet, és azzal együtt süssük ki, folyton kavargatva, hogy le ne égjen. Íze kellemes, bármire használható.

A húsok sózása és pácolása

A sertés feldolgozásánál igen fontos a helyes sózás és pácolás. 10 kg húsra 80 dkg sót, 4 dkg salétromot, 4 dkg cukrot, 2 dkg borsot számítunk. Ezeket az anyagokat összekeverjük és egy részével a húsokat jól bedörzsöljük, hogy a felület egészen habos legyen. Különösen a csontok körüli részekre fordítsunk gondot. Ezután berakjuk a hús t a sózókádba. A sonkákat rakjuk legalulra, vastag bőrével lefelé, hogy a sós lé behatolhasson a húsba. Sonkákra rakjuk a szalonnát, a kisebb húsokat, legfelül a csülköt, fület, orrt, amiket leghamarabb elhasználunk. így hagyjuk a sóban állni 5—6 napon keresztül, és gyakran megforgatjuk. Ezután elkészítjük a páclevet. A besózástól megmaradt anyagot 4—5 liter vízzel felfőzzük, hozzáadva egy kávéskanálnyi koreándert, 1—2 babérlevelet, pár szem fenyőmagot, egy fej fokhagymát. A páclevet kihűtjük, és csak azután öntjük a húsokra a sózókád egyik oldalán, hogy alulról emelkedjék a lé felfelé, és így kiszorítsa a húsok közötti levegőt. A páclé teljesen lepje el a húsokat, hogy egyetlen húsrészt se érjen levegő. A nyelvet, sonkacsülköt, kisebb darab húsokat 5—6 nap múlva kiszedhetjük a pácból — azok fogyasztásra, füstölésre készek. A karajok 14 napig, a sonkák nagyságuktól függően 3—4 hétig maradjanak a páclében. Minden második nap forgassuk meg a húsokat. A sonkákkal együtt pácolhatjuk a szalonnát, 6—8 napig a páclében tartva. A húsok a sóban és páclében +7, +8 °C hőmérsékletű helyen legyenek. Miután a sonkákat a pácléből kivettük, 1—2 napig szikkadni hagyjuk, és azután füstöljük.

Füstöletlen fehér sós szalonna

Erre a célra vastag szalonnát hagyunk, mindegyik oldalát jól bedörzsöljük sóval és teknőbe téve, hideg helyen tartjuk 2—3 hétig Ezután kötjük fel hideg, száraz helyen.

Füstölt szalonna zsírban abálva

A füstölésre szánt szalonnát 10 percre forró zsírba tesszük. Utána besózzuk és 8—10 nap múlva, papírba becsomagolva, átkötve füstre tesszük.

Zsírban lesütött és füstölt húsok

Disznóvágáskor tartsuk szem előtt a húsok gazdaságos kihasználását, hogy a sertésből minél hosszabb ideig legyen ne csak füstölt, hanem friss húsunk is. így egyes húsrészeket, mint az oldalast, karajt, tarját, lapockát lesütve, zsírba tegyük el. A húsokat szeletekre vágjuk, besózzuk s egy napig sóban tartjuk. Azután bő zsírban előbb fedő alatt félpuhára pároljuk, utána zsírjára sütve a szeletek mindkét oldalát pirosra sütjük, hogy semmi nedvesség ne maradjon benne. Széles szájú, kisebb üvegekbe rakjuk, és a forró zsírt ráöntve, jól lekötözzük. Felhasználáskor az üveget meleg vízbe állítjuk, és ha a zsír leolvadt, a hús könnyen kiszedhető. Hasonlóképpen tehetjük el a friss kolbászt is. Az így eltett húsokat felhasználhatjuk főzelékhez feltétnek, töltött és rakott főzelékekhez, és hidegen fogyasztva. A füstölt húsokat is gazdaságosan osszuk be. Nemcsak bablevesbe főzhetjük a füstölt húst, hanem sokféle változatban készíthetjük. A karajt, oldalast megfőzve, kevés zsíros lével főzelékekre feltétnek adjuk. A nyers sonkaszeleteket pár órán keresztül tejben áztatva és megszárítva, kiránthatjuk. Füstölt hússal tölthetünk káposztát és más főzelékeket. A főtt tarjából, karajból, lapockából sonkás tésztát, sonkás palacsintát, pudingokat és rakott ételeket is készíthetünk.

Vigyázzunk a kolbász füstölésére, hogy ki ne száradjon. A füstölt kolbászt ne főzzük, süssük sokáig, inkább csak rövid ideig pároljuk, mint a debreceni kolbászt. Forrón tálalva, reszelt tormával kitűnő. A kolbászt, ha hosszabb ideig akarjuk eltenni, szitált fahamuval dörzsöljük be, így nem szárad ki.

Hurkát, kolbászt, kenőmájast, jó házi szalonnát nemcsak disznóölés alkalmával készíthetünk. A húsboltban időnként minden hozzávaló nyersanyag kapható, s kisebb mennyiségben azok is készíthetik, akiknek nincs lehetőségük a sertésvágásra.

Bárány- és birkahúsok (juhfélék)

A birkát egyéves koráig báránynak nevezzük. A bárányt változatosan készíthetjük el. így a fejből és apró csontos részeiből tárkonyos bárány leves készíthető, combjait, gerincét fokhagymával tűzdelve egészben sütik. A lapockából, a gerincből paprikást készítenek. (l. *Borjúpaprikásnál),* első részét megtöltik. Paprikásnak mindegyik része egyformán alkalmas. A készítésnél figyelembe kell vennünk, hogy a csontokkal együtt tálaljuk, ezért a bárányból 25—30 dkg-ot vegyünk egy főre. A bárány húsa gyenge, hamar puhul.

A birka húsának jellegzetes szaga van, amiért sokan nem kedvelik, pedig a juhfélék általában magas tápértékűek. Az ivartalanított birkát ürünek nevezzük. Jellegzetes ízét elvehetjük, ha a faggyús részektől megtisztítjuk és ecetes vízzel leforrázzuk. Miután kihűlt,többszöri vízváltással, hideg vízzel leöblítjük.

Elkészítési módjába is sok változatosságot vihetünk.

A *birkapörkölt* hasonlóképpen készül, mint a marhapörkölt, csak fokhagymával és borral ízesítik.

A *birkatokány* a marha- és sertéstokányhoz hasonlóan készül.

A *birkagulyás* ugyanúgy készül, mint a marhagulyás.

Az *egybesült birkacomb* hasonlóan készül, mint az egybesült sertéshús, fokhagymával megtűzdelve, de megpuhításához lényegesen több idő szükséges.

A *pácolt birkacombot* a vadas húsokhoz hasonlóan készítjük, szalonnával tűzdeljük, rozsdamártással vagy tejfölös mártással leöntjük.

Juhhúsos kása

Egyes vidékeken hagyományos szüreti étel.

Hozzávalók: 1 kg ürülapocka, 4 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, 1½ kg köleskása, 2 fej hagyma, só, bors, paprika, fokhagyma.

A húst apróra vágjuk, egyszer bő vízben felforraljuk, levétől leszűrjük és azután hagymás zsíron lefedve pároljuk, amíg megpuhul. Bőven fűszerezzük borssal, paprikával, fokhagymával. Ha megpuhult, hozzáadjuk a köleskását, annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje, és az egészet csendesen puhára pároljuk. Főzési ideje megegyezik a marhahúséval.

A birka húsánál nagy a vízveszteség, sok a csontos rész, azért ennél is 25—30 dkg-ot számítunk fejenként.

Belsőrészek: máj, vese, velő, tüdő, vér, aprólék

Pirított máj

Hozzávalók: 25 dkg fiatal marha-, borjú- vagy sertésmáj, 4 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, só, bors.

A májat ereitől megtisztítjuk, szeletekre vágjuk és a forró zsiradékban nagyon gyorsan mindkét oldalát pirosra sütjük, pirítjuk. Sütés után sózzuk, borsozzuk. Azonnal tálaljuk burgonyapürével, salátával. Ha nem sütjük kellő gyorsasággal, levet enged és kemény lesz.

Sok helyütt a pirított májat hagymás lében készítik, ilyenkor a májat a fentiek szerint megtisztítjuk, vékony csíkokra vágjuk.

Hagymát pirítunk, mint a pörköltnek, kevés vízzel addig pároljuk, míg szétesik, zsírjára sütjük és a májat rátéve, nagyon forró zsíron 6—8 percig sütjük, közben fordítjuk. Utólag sózzuk. Borssal, paprikával ízesítjük.

Kirántott máj

Úgy készül, mint a rántott hús, csak készen sózzuk meg.

Roston sült máj

A májszeleteket roston vagy teflonedényben hirtelen megsütjük, és a tálon sóval, törött borssal hintjük meg. Ízesíthetjük a kész májat apróra vágott fokhagymával és petrezselyemmel is.

Májpuffancs

Hozzávalók: 20 dkg máj, 2 egész tojás, 1 kanál liszt, 1 kanál finom morzsa, 2 kis fej hagyma, só, bors, apróra vágott zöldpetrezselyem, bőven olaj.

A májat megkaparjuk, hozzáadunk 2 dkg olajon pirított hagymát, 2 tojássárgáját, egy kanál lisztet, egy kanál finom morzsát, sót, borsot, apróra vágott zöldpetrezselymet. Elkeverjük és végül a 2 tojás keményre vert habját adjuk hozzá. Bő, forró olajba evőkanálnyi mennyiségűt szaggatunk és mindkét oldalát gyorsan pirosra sütjük. Körettel és salátával önálló fogásként vagy főzelékekhez feltétként tálaljuk.

Vese velővel

Hozzávalók: 1 sertésvese és velő, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, só, bors vagy paprika.

A hentesnél ezt a kettőt rendszerint együtt árulják. A vesét kettévágjuk, az eres részektől megtisztítjuk, 10 percig vízben áztatjuk, aztán lemezekre vágjuk, a zsíron kevés hagymát megher-

vasztunk, a vesét beletesszük, paprikát vagy borsot szórunk rá, és kevés víz hozzáadásával 25—30 percig puhítjuk. Ezalatt a velőt hártyáitól megtisztítjuk, azután apróra vágjuk és a vesével adjuk, 5—6 percig sütjük, míg a velő megszilárdul. Burgonyát, salátát adunk hozzá.

Mustáros vese

Hozzávalók: 60 dkg sertésvese, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 1 evőkanál mustár, só.

A veséket hosszában kettévágjuk, belsejükből a fehér részt gondosan eltávolítjuk, majd a vesét 3 mm vastag lemezekre vágjuk. A zsiradékon megpirítjuk a vöröshagymát, megforgatjuk rajta a vesét, és élénk tűzön addig sütjük, míg a saját levét el nem párologtatta. Ekkor adjuk hozzá a mustárt, néhány percig pároljuk, végül a tűzről levéve sózzuk. Burgonyapürével vagy sós vízben főtt burgonyával kínáljuk.

Velő tojással

Hozzávalók: 1 borjúvelő, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, 2—3 egész tojás, só, paprika vagy bors.

Bármilyen velőből készíthetjük. A velőt pár percre forró vízbe dobjuk, hártyáitól megtisztítjuk és apróra vagdaljuk. A forró zsiradékon egy kis fej hagymát pirítunk, ebben a velőt néhány percig pároljuk, végül ráütünk 2—3 elhabart tojást. Csak addig kavarjuk, amíg a tojás keményedni kezd. Tetejét paprikával vagy borssal megszórjuk. Előételnek, vagy burgonyával, salátával fő ételnek adjuk.

A velő tojással többféle étel töltelékéül is szolgálhat.

Kirántott velő

A velőt hártyáitól megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, gyengén megsózzuk és úgy sütjük, mint a kirántott húsokat.

Savanyú tüdő

Hozzávalók: 60 dkg sertés- vagy borjútüdő, 1 db szívvel együtt, 1—2 szál sárgarépa és petrezselyem, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 1 dkg cukor, 1 kanál tejföl, ecet, citrom, babérlevél.

A tüdőt egy nagy fazék vízben felfőzzük, amíg nyers színét elveszíti. Kivesszük, hideg vízbe tesszük, és 5—6 cm-nyi csíkokra vágjuk, a hörgőktől jól megtisztítjuk. Újból feltesszük annyi sós vízbe főni, hogy jól ellepje, és puhára főzzük. Tegyük bele a zöldséget egészben (amit később kiveszünk belőle), egy szál babérlevéllel. A zsiradékból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, ezzel felengedjük, jól felforraljuk. Egy dkg pirított cukorral, ecettel vagy citrommal ízesítjük és egy kanál tejföllel tálaljuk. Zsemlegombócot adunk mellé.

Vérpörkölt

Hozzávalók: 1 liba vagy kacsa vére, vagy 1/2 liter sertésvér, 3 evőkanál olaj vagy 4 dkg zsír, hagyma, paprika vagy bors, só.

A hagymát vékony szeletekre vágva forró zsiradékban megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a vékony szeletekre vagy kockákra vágott alvadt vért, megsózzuk, ízlés szerint borssal vagy paprikával ízesítjük, és folytonos keverés mellett 6—8 percig sütjük. Burgonyával, savanyúsággal tálaljuk. Nagyon tápláló fehérje- és vastartalma miatt.

Körömpörkölt

Hozzávalók: 1 kg sertésköröm, 5 dkg olaj, 1 fej hagyma, paprika, só.

A tisztára mosott körmöket az ízületeknél több darabba vágjuk. A hagymát világossárgára pirítjuk, beleadjuk a körmöket, piros paprikával meghintjük, megsózzuk, vízzel bőven felengedjük és olyan puhára főzzük, hogy a hús a csontról leváljon. Leve bőséges legyen. Burgonyával, savanyú káposztával tálaljuk.

Elkészítése elég hosszadalmas: az állat korától függően 3—4 óra. Ezért ajánlatos kuktában készíteni.

Borjúláb kirántva

Az alaposan megtisztított, megmosott borjúlábat zöldséges, sós vízben puhára főzzük, amíg a bőr a csontról leválik. Kuktában főzve gazdaságos. Levéből kivéve kicsontozzuk, kihűtjük, s a puha, bőrös részeket vastag szeletekre vágva lisztben, tojásban, morzsában megforgatjuk, s bő zsiradékban kisütjük. Nagyon forrón tálaljuk, sós vízben főtt burgonyával és tartármártással. A levét levesnek vagy aszpik készítésére használjuk fel.

Hasonlóan készíthetjük a borjúfejet is.

Citromos nyelv

Hozzávalók: egy kis marhanyelv, illetve 2—3 borjú- vagy sertésnyelv, só, citrommártás (lásd *Meleg mártásoknál).*

A nyelvet a gégerészektől és minden leszedhető hártyától jól letisztítjuk, forró vízbe tesszük, 15—20 percig főzzük, utána kiszedjük, és a nyelv megfehéredett, vastag rétegét lehúzzuk. Ezután tovább főzzük (kb. két óra hosszat), annyi forró sós vízben, hogy ellepje, míg olyan puha lesz, hogy a villa könnyen belemenjen. Ugyanis a nyelv jó íze csak teljesen puha állapotban élvezhető. Most finom citrommártást készítünk, amit a nyelv főzőlevével öntünk fel, és a nyelvet szeletekre vágva, a mártással leöntjük. Burgonya, rizs vagy burgonyafánk köret adható hozzá. A nyelvet díszíthetjük citromkarikákkal.

A paradicsomos nyelv az előbbihez hasonlóan készül, kevés tejföllel ízesített paradicsommártással.

Szárnyasok

A levágott baromfit tisztítsuk azonnal elvéreztetés után, mert ilyenkor a tolla könnyebben jön ki. Mély tálba helyezzük, forró, de nem fövő vízzel leöntjük, egy percig benne forgatjuk, utána tálcára tesszük, s előbb a nagyobb, utána az apróbb tollakat tépegetjük ki. A lábakról a sárga bőrt lehúzzuk, ha apróbb pihék vannak az állat testén, azt láng fölött vagy meggyújtott papírral lepörköljük. Ha tisztított baromfit veszünk, azt is pörköljük meg, korpával jól dörzsöljük be, attól tiszta lesz.

A baromfi lábát, fejét levágjuk, és belső részeit kiszedjük. Ez úgy történik, hogy a baromfit hátára fektetjük, előbb a nyakán, a begye tájékán elvágjuk a bőrt, s a begyet az összekötő hártyától megszabadítjuk. A nyelőcsövet és gégét kihúzzuk a bőr alól. Utána a végbélnyílás felett keresztben, éles késsel metszést csinálunk, hogy a kezünk beleférjen rajta. Kezünket óvatosan bedugjuk a mellcsont alá, azután megforgatjuk, a beleket a hasüregtől elválasztjuk, s mikor a belső részek felfelé fordított tenyerünkön feküsznek, óvatosan kiemeljük az egészet. Az epének nem szabad elszakadnia, sem a májnak összeroncsolódnia. A májat azonnal elválasztjuk, az epét levágjuk róla. A zúzát kétfelé vágjuk, belső, durva hártyáit lefejtjük. Ha van bélzsír, azt is óvatosan lefejtjük. Utoljára a végbélnyílást körülvágjuk a béllel együtt. A fejről a csőrt levágjuk, a szemeket kiemeljük, a lábakról a körmöket levágjuk és az egész baromfit hideg vízben átmossuk. További előkészítése már az elkészítés módjától függ.

Városban — és már vidéken is, ahol lehetőség van rá —, szívesen vásárolunk tisztított, illetve mélyhűtött baromfit. A tisz-

tított baromfit is meg kell tüzetesen vizsgálni, az esetleg rajta maradt tollacskáktól megtisztítani, és folyó vízzel leöblíteni. A mélyhűtött baromfit először hűvös helyen hagyjuk felengedni, utána vizsgáljuk át, mossuk meg. Az ilyen csirkékben gyakran még egészben van a zúza, azt gondosan ki kell tisztítani, több vízben átmosni.

CSIRKEÉTELEK

Sült csirke

Sütni 80 dkg-os, 1 kg-os csirkét vagy jércét veszünk. A megtisztított csirkét kívül-belül megsózzuk, belsejét kevés majoranná-val megszórjuk, s a sütéshez megformáljuk. Combjai végét a végbélnyílás fölötti vágásba dugjuk vagy összekötözzük, hogy sütés közben formáját megtartsa. Megfelelő nagyságú tepsibe vagy lábasba tesszük, forró zsiradékkal leöntjük, s nem túl forró sütőben sütjük. Kezdetben kevés vizet öntünk alá, s levével többször locsoljuk. Ha idősebb a jérce, először a tűzhelyen fedő alatt kevés vízzel pároljuk, s utána tesszük a sütőbe. Ha egyenletesen pirosra sült, kivesszük, 10 percig pihentetjük, s azután vágjuk fel. Először levágjuk a két combját, a két szárnyát, azután kettéhasítjuk a mellkast, a hátrésztől elválasztva a mellét hosszában szeleteljük, s visszahelyezzük a mellcsontra. Hátát két részre vágjuk. Hosszú tálra helyezzük a darabokat, s a csirke formájához hasonlóan állítjuk össze. A visszamaradt zsiradékhoz kevés vizet öntünk, jól felforraljuk, s a pecsenye alá öntjük. Zsírban sült burgonyát, párolt rizst, kompótot adunk melléje.

Ha gyorshizlalt, ún. broiler csirkéből készítjük a sült csirkét, felesleges párolni, mert sokkal rövidebb idő alatt megpuhul. (Ma már a baromfi- és húsboltokban ilyen csirkéket árulnak.) Elég a csirkét kívül-belül besózni, kívülről vajjal bedörzsölni, és a sütőben kb. 50 percig mérsékelt tűznél sütni.

Ha combot és mellet akarunk sütni, a kizsírozott tűzálló tálra egymás mellé fektetjük a húsdarabokat, tetejüket vajjal meg-

kenjük (attól pirul meg szépen), és a húsdarabok nagyságától függően 30—40 percig a sütőben közepes tűznél sütjük. Ezalatt nemcsak megpuhul, de meg is pirul a pecsenyénk.

Alufóliás csirke

A sült csirke egyik kitűnő változata, amikor a besózott, belsejét majorannával bedörzsölt csirkét olajozott alufóliára fektetjük, belsejébe egy darabka (kb. 2 deka) vajat dugunk, és a fóliát összehajtogatva, széleit megnyomkodjuk, hogy légmentesen lezárjuk. így a csirke saját levében puhul meg, megőrizve eredeti értékeit, amitől különösen jó ízűvé válik. A csirke nagyságától függően 40—50 percig sütjük. Végül — ha ropogósán szeretjük —, a fóliát széthajtogatjuk, és a csirkét vajjal kenve, az egészet a sütőbe visszatolva, felső lángon még 5 percig pirítjuk. Hosszában félbe vagy negyedbe vágva tálaljuk.

Töltött csirke

Hozzávalók: 1 db sütni való, kb. 80 dkg-os csirke, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír.

Töltelék: 1 zsemle, 2 egész tojás, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, zöldpetrezselyem, majoranna, só, bors.

Szép sütni való fiatal jércét veszünk erre a célra. Már a tisztításnál ügyeljünk arra, hogy a bőre szét ne szakadjon. Kezünkkel vagy fakanál nyelével ügyesen a bőr alá nyúlva elválasztjuk a bőrt a comb- és a mellehúsától. A csirkét kívül-belül gyengén besózzuk, kevés majorannával fűszerezzük.

Töltelék: a zsemlét tejben megáztatjuk, kicsavarjuk, jól szétmorzsoljuk, hozzáadunk egy csíkokra vágott főtt tojást, 1 nyers tojást, 3 dkg olvasztott zsiradékot, sót, borsot, apróra vagdalt zöldpetrezselymet, esetleg a csirke apróra vágott máját, s mindezeket jól elkeverjük. ízlés szerint adhatunk bele kevés párolt gombát is. A tölteléket egyenletesen a bőr alá töltjük, egészen le a comb tövéig, amíg a bőr fel van nyitva, vagy a csirke hasüregébe nyomkodjuk, a nyílást a végén összetűzve. Kézzel eligazítjuk, nyakánál a nyílást összekötözzük vagy bevarrjuk, a

combokat a háton keresztül átkötözzük, hogy alakját megtartsa. A kimaradt tölteléket a belsejébe töltjük. A szárnyakat zsírpapírba csavarjuk, hogy ki ne száradjanak. A töltött csirkét nagyságának megfelelő kis tepsibe vagy lábasba helyezzük, forró zsiradékkal leöntjük. Nem túl forró sütőben sütjük. Időközben kevés vizet is önthetünk alá, és a zsíros lével sütés közben locsoljuk. Sütési ideje 50—60 perc. Sütés után 10 percig pihentetjük, s azután vágjuk fel.

Rántott csirke

Hozzávalók: személyenként 1/4 csirke, 1 egész tojás (egy csirkéhez), liszt, zsemlemorzsa, só, sütéshez bőven olaj vagy zsír. Rántani 50—60 dekás, de jól fejlett csirke alkalmas.

A megtisztított csirkét, amit elkészítés előtt közvetlenül is levághatunk, 1/2órára áztassuk hideg vízbe, azután daraboljuk fel 8 részre. A máját és zúzáját dugjuk a szárnycsontok közé. Gyengén sózzuk meg és deszkára téve szikkasszuk a nedvességtől. Egy tojást jól verjünk fel pici sóval, a húsdarabokat sima lisztben, tojásban és finoman átszitált zsemle- vagy kiflimorzsában forgassuk meg, esetleg To-li-móba hentergessük, de akkor hagyjuk még 10 percig állni. Forró, de nem túlhevített, bő zsiradékban süssük mindegyik oldalát aranysárgára. Mérsékelt tűzön, kellő ideig végezzük a sütést, hogy belül se maradjon nyers. A májas szárnya sütésénél vigyázzunk nagyon, mert a máj fröcsköl és égési sebeket okozhat. Ajánlatos a májas szárnyakat egyszerre sütni és megfordítás után a lábast befedni. Szokták a májat sütés előtt megszurkálni, hogy ne fröcsköljön, de ez nem mindig használ.

Ha nagyobb csirkét rántunk, a sütést lassabban végezzük, és megfordítás után fedjük be a lábast, de ne emelgessük a fedőt. Ha több csirkét rántunk egyszerre, az egyféle darabokat (combot, mellet) egyszerre sütjük.

A gyorshizlalt (broiler) csirkét akkor is kiránthatjuk, ha nagyobbak a darabok, de vágjuk ketté a mellet meg a combot, és lassúbb tűzön süssük.

A visszamaradt zsírban jó csomó, bokrétába kötött zöldpetrezselymet hirtelen süssünk át, és a tálat ezzel díszítsük. A rántott

csirkét petrezselymes újburgonyával, fejes salátával vagy uborkasalátával frissen tálaljuk.

Pörkölt csirke

A paprikás csirkéhez hasonlóan készül, de liszt és tejföl nélkül. Valamivel több hagymát és pirospaprikát adunk hozzá, ami a levét sűríti s a színt élénkíti. De csípős ne legyen, mert a csirke húsának ízét elveszi. Nyári idényben paradicsomot, zöldpaprikát adunk hozzá, amivel együtt pároljuk. Mint a paprikást, rövid lében készítjük, zsírjára sütjük, pörköljük, majd kevés vizet öntünk alá, jól felforraljuk, s azonnal előmelegített tálra tálaljuk. Alulra a csontos, felülre a húsos részeket rakjuk, s a forró pörköltlével leöntjük. Galuskát, tarhonyát, sós vízben főtt burgonyát adunk mellé.

Paprikás csirke tejfölösen

Hozzávalók: 1 csirke, 3½ evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 hagyma, 1½ dl tejföl, 1 kanál liszt, édes paprika, só.

Egy jó, paprikásnak való csirkét felszeletelünk (aprólékjából levest főzünk), egy kis fej reszelt hagymát 5 dkg zsiradékban fedő alatt világossárgára pirítunk, pirospaprikával megszórjuk, a csirkét beletesszük, sózzuk és 2 dl vízzel felöntve fedő alatt, kb. 1 óra hosszat főzzük. Ha levét közben elfőné, vízzel pótoljuk. Ezután zsírjára sütjük. Ha zsírjára sült, a húsok mindkét oldalát még gyengén megpirítjuk, és a lábas egyik oldalára halmozzuk. 1 dl tejfelt 1 kanál liszttel elkeverünk, besűrítjük vele a mártást, és a húsokkal együtt 2—3 percig forraljuk. Tálalásnál tetejére csepegtetjük a maradék tejfölt és zöldpaprika-karikákkal hintjük be. Nyáron főzés közben adhatunk hozzá egy zöldpaprikát egészben és egy paradicsomot. Galuskával tálaljuk. Ha öregebb baromfiból készítjük, pároláskor többször vizet öntögetünk alá.

Rizses csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 30 dkg vegyes leveszöldség, 1 kg kifejtett zöldborsó, 25 dkg rizs, 4 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, só. A megtisztított csirkét darabokra vágjuk, hozzávesszük a máját, zúzáját. A zöldséget kockára vagy hosszúkásra vágjuk. A csirkét feltesszük főni a zöldséggel együtt annyi vízzel, hogy jól ellepje. A rizst forró zsírban megfuttatjuk és hozzáadjuk a félig megfőtt csirkéhez. Meghintjük vagdalt zöldpetrezselyemmel, hozzákeverjük a zöldborsót, és középmeleg sütőben 20—25 percig fedő alatt puhára pároljuk. Csak óvatosan, pecsenyevillával kavargatjuk. Tálaláskor 3 dkg olvasztott vajjal meglocsoljuk, és zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Készülhet a rizses csirke pörkölt csirkével is. A csirkét pörköltnek elkészítjük, s a megfőtt rizzsel könnyedén elkeverjük. Ilyenkor a zöldborsó el is maradhat.

Citromos csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg vaj, 1 citrom leve, kevés reszelt citromhéj, 1 evőkanál liszt, 1 deci tejföl, só.

A megtisztított, darabokra vágott csirkét a zsiradékon, kevés sóval és vízzel jó puhára pároljuk, és mikor már majdnem kész, kevés reszelt citromhéjjal ízesítjük. Ha a húsdarabok megpuhultak, a lisztet simára keverjük a tejföllel, behabarjuk vele a csirkét, és a citromlével savanyítva, még 5 percig lassan forraljuk. Kellemesen savanykás, ízletes pecsenye.

Karalábés csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 1/2 kg karalábé, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyemzöldje, só, csipet törött bors.

A csirkét feldaraboljuk, és a megforrósított zsiradékon élénk tűzön néhány percig pirítjuk. Megtisztítjuk és hosszúkás, vékony

szeletekre vágjuk a karalábét, a csirkéhez adjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és nagyon kevés vízzel, időnként megkeverve, az egészet puhára pároljuk. Végezetül zsírjára sütjük, a liszttel elkevert tejföllel behabarjuk, meghintjük a finomra vágott petrezselyemzölddel, és még 5 percig, állandóan kevergetve pároljuk. Különösen a tavaszi, zsenge karalábéból jó ez az egytálétel. Adhatunk hozzá párolt rizst is körítésnek.

Spárgás csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 1/2kg spárga, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, só, cukor.

A megtisztított, 2 cm hosszúra vágott spárgát sós, kissé cukros vízben megfőzzük. A csirkét feldaraboljuk, a zsiradékon kissé megpirítjuk, és kevés spárgalével puhára pároljuk. Végezetül a tejföllel elkevert liszttel behabarjuk, hozzáadjuk a spárgadarabokat, és még 5 percig együtt pároljuk.

A GYÖNGYCSIRKE ÉS A GYÖNGYTYÚK ELKÉSZÍTÉSE

A gyöngycsirke és a gyöngytyúk méltatlanul elhanyagolt tagjai a baromfiudvarnak. A megtisztított gyöngytyúkot a háziasszonyok félnek megvenni a piacon, mert nyersen a húsa sötétnek látszik, és csak kevesen tudják, hogy párolás-sütés során hófehérré, ízletessé válik. A gyöngycsirke és a gyöngytyúk gazdaságosabb is a közönséges csirkénél, mert csontjai — a közönséges csirkéhez viszonyítva —, sokkal könnyebbek, tehát azonos súlyú csirkéből és gyöngytyúkból több húst kapunk, ha a gyöngytyúkot vásároljuk. Elkészíthetjük belőle valamennyi csirke- és valamennyi fácánreceptet, kitűnő pecsenyét adhatunk belőle az asztalra.

Gyöngytyúk fehér borban

Hozzávalók: 1 szép gyöngytyúk, 3 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 1 szál sárgarépa, 1 pohár fehér bor, 10 dkg füstölt szalonna, só.

A megtisztított állatot megsózzuk, mellét megtűzdeljük füstölt szalonnával. Megforrósítjuk a zsiradékot, megforgatjuk rajta a gyöngytyúkot, mellédobjuk a megtisztított, hosszában négyrét vágott répát, és a borral, lassú tűzön jó puhára pároljuk. Ezután tűzálló tálra rakjuk, rászűrjük a levét, és a sütőben, felső lángon, a pecsenyelével öntözgetve, szép pirosra sütjük.

A KACSA SÜTÉSE

Fiatal, gyenge vagy hízott kacsát egyformán készíthetünk sültnek. A tisztított kacsát sütés előtt egy órával besózzuk, belsejét kevés majorannával bedörzsöljük. Ha idősebb a kacsa, előbb 15 percig fedő alatt pároljuk és jó meleg sütőben, sűrű locsolás mellett sütjük, közben forgatjuk, hogy mindegyik oldala egyformán piruljon. Ha a hízott kacsa a sütés alatt sok zsírt enged, ezt időnként leöntjük róla. Ha a combvégek és a szárnyak szenesedni kezdenek, alufóliába burkoljuk. Sütési ideje kb. 1/2 óra. Ha a húsa már puha, és ropogósra sült, nyitott sütőben hagyjuk tálalásig. Jó ízt kap egy gerezd mellédobott fokhagymától.

Szeletelésnél először levágjuk a két combját és a szárnya tövét, azután az egész állatot kettéhasítjuk, a mellhúsát keresztbe szeleteljük, hátát 2—3 darabra vágjuk, szintén keresztbe és úgy tálaljuk, mint a csirkét. A kacsával együtt sütjük a máját is,

amit fél süléskor teszünk a zsírba. Tálaláskor pecsenyelevet öntünk alá és párolt káposztával, sült burgonyával körítjük.

A kacsát süthetjük alufóliában — de a fóliát a végén kibontjuk, és a kacsát erős tűznél megpirítjuk. A roston sült kacsa is kitűnő.

Szokás még a kacsát nyúzva (a bőrt és a szalonnát lefejtve) készíteni, ilyenkor húsa szárazabb, diétázók, fogyókúrázók számára előnyösebb. A nyúzott kacsából pörköltet, lecsós kacsát, levesben főtt kacsát jó készíteni, de felszeletelve, kicsontozva meg is lehet párolni.

A HÍZOTT LIBA FELDOLGOZÁSA

A hízott liba igen gazdaságosan beosztható, és kifizetődik. Négy személynek egy hízott liba 5—6 napra elegendő. Télen a húsa is eltartható, és az elkészített étel is 2—3 napig eláll.

A levágott kövér libát megtisztítjuk, a nyakbőrét a nyak tövénél körülvágjuk, lenyúzzuk, hogy tölteni lehessen. A lábakat levágjuk, a szárnyakat és a combokat a forgónál kimetsszük. Azután a libát felbontjuk. A nagy testű hízott libát legjobb a hátánál felbontani. Éles késsel végigvágjuk a gerincet, így nem sértjük meg a májat a kiemelésnél. Bonthatjuk úgy is, hogy a mellrészt két oldalon elválasztjuk a hátrésztől, így a háta egészben marad. A májat, miután az epehólyagot lefejtettük, enyhe sós vízben megáztatjuk. A zúzát felvágjuk és megtisztítjuk vastag hártyáitól. A belekről a zsírt leszedjük, sós vízben többször kiáztatjuk. Ha már szagtalan, csak akkor használjuk fel.

Libazsír olvasztása

A bőrös zsírréteget jól letisztítjuk, késsel lekaparjuk, féltenyérnyi darabokra vágjuk, a bőrt 2—3 helyen bevagdossuk. Lábasba tesszük és annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Kevés tejet is Önthetünk bele, ettől a tepertő szebb színű lesz. Az olvasztást főzéssel kezdjük, hogy a bőr felpuhuljon: erős tűzön, befedve forraljuk, amíg levét elfövi és sülni kezd. Most hozzáadhatjuk a hájat és a bélzsírt is, ha együtt akarjuk olvasztani. Mérsékelt

tűznél addig sütjük, amíg aranysárga színű és ropogós lesz. Ekkor a tűzről levesszük óvatosan, kevés vízzel meglocsoljuk és befedjük. Ettől a tepertő porhanyósabb. Pár perc múlva a tepertőt szűrőkanállal kiszedjük.

Libaleves

A hát nyakrészéből és a szárnyak első ízéből készítjük a tyúkleveshez hasonlóan, vagy készíthetjük aprólékokból (láb, fej, zúza, szív, nyak). Az átható libaízt elveszi, ha a kész levesbe evőkanálnyi rumot öntünk.

Libapörkölt

A liba csontos részeiből készítjük, esetleg az aprólékokat is hozzávesszük. Az eljárás ugyanaz, mint a csirkepörköltnél, csak tovább pároljuk.

Ludaskása

A liba vastag szárnyait, a csontos nyakát, a lábakat, a fejet, a szívet, a nyelvét és a zúzáját leforrázzuk, megtisztítjuk, 1 1/2 liter sós vízben, 25 dkg leveszöldséggel, sóval, borssal, köménymaggal, lefedve, csendesen főzzük, amíg a hús megpuhul. Vigyázzunk arra, hogy a hús nagyon puha legyen. 30 dkg rizst 3 dkg libazsíron megfuttatunk, húslével felengedjük (háromszorosa legyen a lé a rizs űrtartalmának), s befedve addig pároljuk lassú tűznél, amíg a rizs megpuhul. Most belevegyítjük a húsokat (a zúzát, a szívet szeletekre vágva), és apróra vágott zöldpetrezselyemmel fűszerezzük. Tálaláskor tetejére libatepertőt szórunk és a sült vérrel körítjük. Erdélyben a ludaskását karikára vágott, bő olajban ropogósra sütött hagymával hintik be.

Készülhet a ludaskása libapörkölttel is. A hozzá való aprólékból pörköltet készítünk. Amikor a hús félpuhára párolódott, zsírjára sütjük, s annyi forró vízzel engedjük fel, amennyi a rizs mennyiségének megpuhításához szükséges (kb. háromszorosa).

Belekeverjük a rizst, mérsékelt hőfokú sütőbe tesszük, befedjük, s addig pároljuk, amíg a rizs megduzzad. Savanyúsággal tálaljuk.

Sült libavér

Ha a libát otthon vágjuk le, a vérét edénybe felfogjuk. Egy db zsemlének a héját lereszeljük, belsejét apró kockákra vágjuk, mély tálba helyezzük és az állat vérét erre csurgatjuk, nagyon vigyázva, hogy toll vagy valami más szennyeződés ne hulljon bele. Feldolgozásig (legfeljebb egy napig) hidegen tartjuk.

5 dkg zsiradékban egy nagyobb fej hagymát vékony szeletekre vágva, sárgára megfonnyasztunk, a vért 1 cm-es kockákra vágjuk és a hagymás zsiradékban 5 percig sütjük. Megsózzuk, ízlés szerint borssal vagy paprikával, esetleg kis majorannával fűszerezzük. Körítésnek burgonyapürét, savanyúságot adunk melléje.

Libakocsonya

A liba lábaiból, fejéből, nyelvéből, zsírjától megtisztított bőrös nyakából készítünk kocsonyát. Az eljárás ugyanaz, mint a sertéskocsonyánál (lásd *Kocsonya készítése),* csak annál hamarabb elkészül. Ha a leve zavaros, egy tojással deríthetjük. Ecetes tormát vagy céklasalátát adunk hozzá.

Sült libacomb, -mell, -hát

A libacombokat, amelyeken a bőrt rajta hagyjuk, besózzuk, lábasba tesszük, egy pohár vizet öntünk alá; mellé tehetünk egy gerezd fokhagymát, egy kis fej vöröshagymát, és lefedve lassan puhára pároljuk. Közben levével öntözgetjük. Ha már egész puha a hús, zsírjára sütjük, a bőrét bevagdaljuk és forró sütőben megpirítjuk.

Hasonlóan készítjük el a mellehúsát és az egészben hagyott hátat. Párolt vöröskáposztát, zsírban sült hasábburgonyát és szilvakompótot adunk melléje.

Vagdalt libamell

A mellcsontokról a libahúst leszedegetjük, megdaráljuk. Hozzáadunk egy tejben megáztatott zsemlét, sót, borsot, egy kis fej reszelt és világosra pirított hagymát, egy egész tojást, 1—1 szál megreszelt sárgarépa- és petrezselyemgyökeret. Jól kidolgozzuk, ha kevés a hús, darálhatunk még hozzá 10—15 dkg sertéscombot. A húst visszahelyezzük a mellcsontra, jól rányomkodjuk és tojásfehérjével bekenjük. A lenyúzott mellbőrt nem olvasztjuk ki, hanem a zsírjától jól megtisztítva, ráborítjuk a húsra, cérnával gyengén átkötözzük. Úgy sütjük, mint az egészben sült kacsát, forró sütőben. Levével időnként locsolgatjuk. Egy óra alatt elkészül. Nem vágjuk fel azonnal, hanem 10 percig pihentetjük. Keresztbe szeleteljük fel. Rizsre vagy burgonyahabra helyezzük, saját levével leöntjük.

Libamell vadasan

Elkészítése azonos a vadas marhasültével, de a libamell súlyához arányítva vegyük hozzá a többi belevalót. Körítésnek burgonyakrokettet, zsemlegombócot, makarónit adhatunk.

Töltött libanyak

A töltött libanyakat a levessel egyidőben készítjük. A nyakról a bőrt lehúzzuk, a keskenyebb végét bekötjük. A liba darabjaiból ízes vagdalékot készítünk: kevés főtt hús, kis darab sült máj, tejben áztatott fél zsemle, egy apróra vágott főtt tojás, egy nyers tojás kerül bele. Mindezeket jól összekeverjük, sóval, borssal, apróra vágott zöldpetrezselyemmel, majorannával ízesítjük. A töltelékkel a libanyakat megtöltjük, végét bevarrjuk és a levesbe téve 20—30 percig főzzük. Utána kivesszük és a pecsenye zsírjában mindkét oldalát pirosra sütjük. Tálalhatjuk melegen és hidegen, vékony szeletekre vágva. Kóríthetjük vele a ludaskását is.

Libamáj felhasználása

A hízott liba legértékesebb része a szépen fejlett máj. Törekedjünk ennél is a változatos és gazdaságos elkészítésre, beosztásra, mert ebből a drága eledelből többször is juttathatunk finom falatokat az asztalra vagy a tízórai kenyérre, vacsorára.

Libamájszeletek natúr módon

A libamájból vékony szeleteket vágunk, megsózzuk, mindkét oldalát lisztbe mártva, kevés zsiradékon, nem túl gyorsan megsütjük. Bármilyen burgonyakörettel vagy párolt rizzsel tálaljuk. A szeletek tetejét a levével meglocsoljuk.

Kirántott libamáj

A libamájat vékony szeletekre vágjuk, megsózzuk, lisztbe, tojásba és finomra szitált morzsába mártjuk, és elegendő, bő zsiradékban mérsékelt tűzön megsütjük. Zöldborsós rizst és savanyúságokat adunk hozzá.

Pirított libamáj

A májat 1 cm-es kockákra vágjuk. Olajban vagy zsírban nagyon finomra metélt hagymát világosra pirítunk. A májat hozzáteszszük és erős tűzön gyors pirítással, óvatosan kavargatva öt percig sütjük. A végén sózzuk, kevés paprikával vagy borssal fűszerezzük, azonnal tálaljuk. Petrezselymes, sós vízben főtt burgonyát adunk melléje.

Egészben sült libamáj

A libamájat úgy kell megsütnünk, hogy súlyából ne veszítsen, és az ízei megfelelően érvényesüljenek. Ezért egy lábast kibélelünk libahájdarabokkal, belefektetjük a májat, ismét lefedjük

libahájjal, és az egészet leöntjük húslevessel (lehetőleg Iibalevessel, de ha az nincs, leveskockából készült húslevest is felhasználhatunk hozzá). Beledobunk egy kis gerezd fokhagymát, és lefedve a máj nagyságától függően 20—40 percig lassan forraljuk. Ekkor a májat kivesszük, tálra tesszük, a visszamaradt levét élénk tűzön, fedő nélkül addig forraljuk, míg zsírjára nem sült, és a benne levő libaháj pirulni nem kezdett. Ekkor a tűzről levesszük, pár pillanat múlva késhegynyi pirospaprikát keverünk bele, és levesszűrőn keresztül a májra szűrjük. Hűvös helyen hagyjuk megdermedni.

Töltött liba, kacsa

Csak a gyenge, fiatal libát vagy kacsát szokták tölteni. Előkészítő és elkészítő eljárása megegyezik a töltött csirke elkészítésével(lásd ott).

Libatepertő-pástétom

A libatepertőt törmelékeivel együtt megdaráljuk, hozzávehetünk egy darabka sült májat is, gyengén megsózzuk, kevés libazsírban öt percig sütjük, aztán üvegbe töltjük, forró zsírt öntünk a tetejére. Ha kihűlt, lekötjük. Kenyérre kenve tízórainak és teavacsorákhoz hetekig használhatjuk.

A PULYKA FELDOLGOZÁSA

A megtisztított pulykát pár napig hideg helyen vagy jégen tartjuk, így húsa porhanyósabb lesz.

A pulyka aprólékából (nyak, fej, szárnyak, láb, zúza, szív) a húsleveshez hasonlóan levest főzünk.

A mellehúsát a csontról lefejtve, hosszában szeletekre vágjuk, besózzuk és kirántjuk, vagy szalonnával megtűzdelve, egyben megsütjük és vékony szeletekre vágva, melegen vagy hidegen tálaljuk. Hátrészéből, combjaiból pörköltet készíthetünk.

Legfinomabb azonban az egybesült pulyka. A pulyka combjában vastag inak vannak, amelyeket sütés előtt, harapófogó segítségével kihúzunk, így a combjai is puhára sülnek. A legjobb pecsenyét a teljesen kifejlett, hízott pulyka adja. A pulykát kívül-belül lesózzuk, és egy óra hosszáig sóban állni hagyjuk. Előbb fedő alatt 20 percig, kevés víz hozzáöntésével pároljuk, azután 10 dkg forró zsírt ráöntünk, sütőbe tesszük, és gyakori locsolgatás mellett, többször megforgatva pirosra sütjük. Sütési ideje 2—2½ óra. Szeletelés előtt állni hagyjuk. Felszeletelése hasonló a már ismertetett egybesült baromfiéhoz. A combokat két részre is vághatjuk. Ha még maradtak benne vastag inak, sütés után is kiszedhetjük. Mellehúsát a csontról lefejtjük, hosszában vékonyra szeleteljük, és az eredeti alakhoz hasonlóan összeállítva, burgonyapürére vagy rizsköretre rakjuk.

Gesztenyés pulyka (karácsonyi pecsenye)

Hozzávalók: 1 szép pulyka, 1 kg gesztenye, ¼ kg sovány sertéscomb, 2 zsemle, kevés tej, 2 tojás, 1 dl tejföl, 10 dkg füstölt szalonna, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, só, törött bors. A gesztenyét megfőzzük, megtisztítjuk, és áttörjük. Hozzáadjuk a megőrölt sertéshúst, a tejben megáztatott, kinyomkodott és szintén megőrölt zsemlét, a nyers tojásokat, a tejfölt, a sót meg a törött borsot. Ezzel a töltelékkel töltjük meg a pulykát (mellbőre alatt és a belsejét). A hasüreg nyílását összetűzzük vagy

összevarrjuk, és a pulyka mellét a szalonnával sűrűn megtűzdeljük. Az így megtöltött pulykát a megforrósított zsiradékon megforgatjuk, majd kevés vízzel puhára pároljuk, végül a sütőben ropogós pirosra sütjük. (Tálalásnál a hasüregben levő tölteléket felszeletelve rakjuk a pecsenye köré.) Burgonyával és almapürével kínáljuk. Jól illik hozzá az aszaltszilva kompót is.

Pecsenyék a házinyúlból

Hazánkban a házinyúl fogyasztása nem olyan elterjedt, mint amennyire tápértéke és olcsósága indokolttá tenné. Egyes külföldi államokban naponta szerepelnek házinyúl-fogások az éttermek étlapjain. A házinyúl húsának rendkívül nagy a fehérjetartalma, tápértéke egyenlő a marhahúséval. Íze hasonló a csirkééhez vagy jércééhez, a belőle főtt leves vetekszik bármilyen húslevessel. Elkészítése nagyon változatos. Bármit készíthetünk belőle, amire a csirke- vagy a borjúhús alkalmas: pörkölt, paprikás, becsinált, rizseshús, tejfölös szelet, kirántott szeletek, tűzdelt pecsenye, natúrszeletek, húsleves, becsinált leves, savanyú aprólékleves stb.

A megölt állatot jól elvéreztetjük, így szép fehér marad a húsa. Még melegen lenyúzzuk a bőrét, hasát felvágjuk, belsejét kibontjuk, jól kimossuk és pár órára sós vízbe vagy tejbe tesszük. Felhasználáskor a folyadékból kivesszük, átmossuk, szárazra töröljük és a készítménynek megfelelően feldolgozzuk.

Ha a leölt állatot nem véreztetjük el, vadnyúl-ételek készíthetők belőle.

Párolt házinyúl

A házinyulat a fent leírt módon feldolgozáshoz előkészítjük, egyenlő darabokra vágjuk. Lábasba téve annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje. Gyengén megsózzuk és főni tesszük. Kb. 1/4 kg vegyes zöldséget (sárgarépát, petrezselyemgyökeret, kis zellert),

1 fej hagymát karikára vágva a fövésben levő nyúldarabokra szórunk. Adunk még hozzá 1 babérlevelet, 2 gerezd fokhagymát, néhány szál kakukkfüvet, 1 pohár vörös bort, 1 kanál ecetet, néhány szem egész borsot. Amikor a hús már félig megpuhult, 5 dkg zsírral és 3 dkg liszttel világos rántást készítünk, a zöldséges lével felengedjük, belerakjuk a nyúldarabkákat. 1 kanál cukrot barnára pirítunk, feloldjuk, és a mártáshoz öntjük. Kevés citromhéjával, 1 kávéskanál mustárral ízesítjük, és lassú forrással a húst puhára pároljuk. A végén 1—2 dl tejfölt hozzáadva, még egyszer felforraljuk. Zsemlegombócot, rizst vagy makarónit adunk mellé.

Rántott házinyúl

A feldarabolt házinyulat néhány órára erősen sós tejbe áztatjuk, majd leöblítve, megszárogatjuk. Ezután a szokásos módon lisztben, felvert tojásban és morzsában megforgatjuk (vagy To-limóba mártjuk), és bő, forró zsiradékban ropogósra kisütjük.

Szőlős házinyúl

Hozzávalók: 1 db másfél kilós házinyúl, 5 dkg vaj, 2 dl száraz fehér bor, 2 fürt fehér szőlő, só, törött bors.

A lenyúzott, kivéreztetett nyulat feldaraboljuk akkorára, mint a csirkét szoktuk, és a megforrósított vajon addig sütjük, míg szép piros nem lesz. Ekkor hozzáadjuk a bort, és lassú tűzön puhára pároljuk. Végezetül beledobjuk a lecsumázott szőlőt, és az egészet a sütőbe tolva addig sütjük, míg a szőlő át nem sült, de nem szabad megpirulnia. Burgonyapüré illik hozzá. (Ugyanezt elkészíthetjük csirkéből, kitűnő, új ízű pecsenye.)

A vadhúsok közös tulajdonsága, hogy közvetlenül az elejtésük után húsuk kemény, rágós. A vadakat azért néhány napig bőrükben, illetve tollazatúkban hagyva szellős, hideg helyen kiakasztva érlelni kell. A vadak húsa zsírszegény, azért húsukat szalonnával tűzdeljük, a kisebb vadszárnyasokat pedig vékony szalonnaszeletekbe burkoljuk. Az idősebb állatok húsát néhány napig pácoljuk, ettől puhább és ízletesebb lesz.

Vadpác: 2—3 liter vizet felforralunk, beleteszünk 1 fej karikára vágott hagymát, 20 dkg vegyes zöldséget, 1 szál babérlevelet, néhány szem borsot, 1/2 dl tárkony- vagy borecetet. Nem sózzuk meg, mert ettől a hús megvörösödik. A hártyáitól megtisztított húst a forró páclével leforrázzuk, naponta egyszer-kétszer megforgatjuk benne, és hideg helyen tartjuk.

Vadnyúl pácolva

Pácolni a nyúl gerincét és combjait szokták. A vadnyúl húsát több réteg hártya takarja, amit hegyes késsel lefejtünk róla. Az elkészítési eljárás ugyanaz, mint a vadas marhasültnél. Zsemlegombóccal, makarónival vagy burgonyaropogóssal körítjük. Külön kistányéron áfonyadzsemet is adhatunk hozzá.

A fiatal nyulat pácolás nélkül is készíthetjük a párolt marhafelsálhoz hasonlóan, csak nem fehér, hanem vörös bort öntünk a mártáshoz.

Tűzdelt nyúlgerinc sütve

Hozzávalók: egy nyúlgerinc, ha kicsi a nyúl, a hátsó combokat is hozzávesszük, 10 dkg füstölt szalonna, 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, 1 kis fej hagyma, só.

Készíthető pácolt vagy friss nyúlgcrincből egyaránt. A hártyáitói megfosztott nyúl húsát szalonnával megtűzdeljük és besózva egy óráig állni hagyjuk. A zsírt megforrósítjuk, beletesszük a húst, melléje adjuk a hagymát, és a szükséges vizet hozzáadva, befödve pároljuk. Ha már puhulni kezd, ráöntjük a tejfölt, és sütőbe téve, gyakori locsolással egészen puhára sütjük. A pecsenyét felszeleteljük, ha szükséges, a mártáshoz még vizet öntünk, felforraljuk, és átszűrve a húsra öntjük. Makarónival körítjük.

Sült nyúlszeletek (fiatal állat húsából)

Hozzávalók: 1 nyúlgerinc, 4 dkg zsír, 10 dkg szalonna.

A gerincről a húst lefejtjük, felszeleteljük, gyengén kiverjük, borsozzuk, sózzuk és megtűzdeljük a szalonnával. Kevés forró zsíron mindkét oldalát hirtelen átsütjük. Párolt rizst, sült burgonyát adunk melléje. Nagyon jó hozzá az áfonyadzsem vagy a ketchup. A fiatal, gyenge húsú nyulat — úgy előkészítve, akár a sült nyúlszeleteket — roston vagy teflonedényben is megsüthetjük és végül a tetejére borsónyi vajat rakunk.

Bár a nyúlnak a legértékesebb része a gerinc és a hátulsó combok, azért az elejét, bordáit és belsőrészeit is igen ízletesen elkészíthetjük: nyúlbecsinált levest, pörköltet, pástétomot készíthetünk belőle (a nyúlpástétom leírását lásd a hidegkonyhánál).

Nyúl- vagy őzpörkölt

Az őz apró húsát vagy a nyúl elejét és aprólékát használjuk e célra (máj, szív, vese, tüdő). A húst darabokra vágjuk és leforrázzuk, így nem lesz olyan sötét színű. Elkészítési módja ugyanaz, mint a marhapörkölté, de vörös bort is adunk hozzá. Körítése sósburgonya vagy makaróni.

Őz- vagy nyúltokány

Hasonlóan készül, mint a marha- vagy sertéstokány, csak vörös borral. Körete sósburgonya, rizs vagy makaróni.

Párolt őzgerinc

Hozzávalók: 1 kg őzgerinc, 10 dkg füstölt szalonna, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 15 dkg vegyes leveszöldség, 1 fej hagyma, 1—2 gerezd fokhagyma, 1 pohár vörös bor, só, cukor, citrom- vagy narancshéj, 1 evőkanál liszt.

Az őzgerincet hártyáitól jól letisztítjuk, 2—3 napra bepácoljuk. Elkészítéskor a pácléből kivesszük, szárazra törölgetjük, a füstölt szalonnával megtűzdeljük, megsózzuk. Zománcos tepsibe karikára vágott zöldséget rakunk, erre helyezzük az őzgerincet, forró zsírral meglocsoljuk és sütőben félig megsütjük. Azután a húst kiemeljük, a visszamaradt zöldséghez hozzákeverjük a paradicsompürét, 1—2 gerezd fokhagymát, 1 szál babérlevelet, megszórjuk 1 evőkanál liszttel, 1 kávéskanál barnára pirított és felhígított cukrot felengedünk vízzel, vörös borral, jól felforraljuk. Ízesítjük kevés reszelt citrom- vagy narancshéjjal. Beletesszük az őzgerincet, és lassú tűznél puhára pároljuk. Tálaláskor a gerinccsontról lefejtjük a húst, felszeleteljük, tálra helyezzük és az átszűrt mártást ráöntjük. Karikákra vágott citrommal vagy naranccsal díszítjük. Külön tálban párolt rizst és áfonyadzsemet adunk hozzá.

Párolt őzcomb

Az őzcombot hártyáitól megtisztítjuk, kicsontozzuk, szalonnával megtűzdeljük, összecsavarjuk, sonkaszerűen összekötözzük. Elkészítési módja hasonló a „Párolt marhafelsál barnamártással" nevű ételhez, de a mártásba vörös bort, kevés ribizke- vagy áfonyadzsemet, 1 db szeletekre vágott almát — és ha van, 1/2 narancs reszelt héját és levét — adunk. Körítésnek párolt rizst vagy burgonyafánkot és külön tányérban áfonya- vagy ribizkedzsemet adunk mellé.

Vaddisznó fője

A vaddisznó legértékesebb része a combja, a tarja és hasa alja. Csak a nőstény vaddisznó húsát készítsük el, mert a kan húsa kellemetlen szaga miatt élvezhetetlen.

A húst alaposan megmossuk, a bőrös részeket súrolókefével megtisztítjuk a koromtól és egyéb szennyeződéstől. A húst összesodorjuk, hogy külső részét is bőr takarja, sonkakötözéssel átkötjük, és annyi vörösboros páclében, hogy jól ellepje, főni tesszük. Főzési ideje 3—4 óra, azért ajánlatos kuktában főzni, amivel a főzési idejét lényegesen megrövidíthetjük. A megfőtt húst a vízből kivesszük, és 10—15 percnyi pihentetés után felszeleteljük. A tálra helyezett szeleteket levével meglocsoljuk, zöldpaprikákkal, sós vízben főtt burgonyával körítjük. Külön ecetes tormát, húslével elkevert áfonya- vagy csipkeízt adunk hozzá. A vaddisznó húsa igen jó hidegen is, saját levében megkocsonyásodik és télen napokig eltartható.

VADSZÁRNYASOK

A fácánt és valamennyi vadszárnyast szárazon kopasztjuk: letépdessük a tollát, pihéjét, majd utána kibelezzük, és végül csak leöblítjük, de nem áztatjuk. A vadszárnyasokat mindig szalonnával sütjük, amitől kellemes, jó ízt kapnak.

Fácánpecsenye

A füstölt szalonnával megtűzdelt állatot a sült csirkéhez hasonlóan készítjük el, és almapürével meg sült burgonyával tálaljuk.

Fácánsült fehér borban

(lásd a *Gyöngytyúknál)*

Almás fácánsült

Hozzávalók: 1 szép fácán, 10 dkg füstölt szalonna, 1/2 kg alma; 3 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír vagy 5 dkg vaj, só, törött bors.

A fácán mellét—combját gazdagon megtűzdeljük füstölt szalonnadarabkákkal és a megforrósított zsiradékon köröskörül megpirítjuk. Kevés vizet (vagy fehér bort) öntünk alá, és lefedve puhára pároljuk. Mikor már majdnem puha, köré rakjuk a megtisztított, cikkekre vágott almát, és az egészet a sütőben szépen megpirítjuk, vigyázva, nehogy az. alma megégjen. Burgonyapürét kínálunk hozzá.

Káposztás fácán (öreg állatból)

Hozzávalók: 1 nagy fácán, 3/4 kg savanyú (hordós) káposzta, 4 evőkanál olaj vagy 6 dkg zsír, 10 dkg füstölt szalonna, 1 pohár fehér bor, 1 kis fej vöröshagyma, késhegynyi pirospaprika, 2 dl tejföl, só.

A fácánt sűrűn megtűzdeljük a szalonnával, és a zsiradék felén a borral nagyon puhára megpároljuk. Közben egy másik edényben a maradék zsiradékon megpirítjuk a vöröshagymát, meghintjük a paprikával, és nagyon kevés vízzel szintén puhára pároljuk. Végezetül a káposztát mély tűzálló tálba terítjük, tetejére fektetjük a puha fácánt, leöntjük a tejföllel, és a sütőben addig sütjük, míg a káposzta a tejföl magába nem szívta, és a fá-

cán szépen meg nem pirult. Ekkor a pecsenyét feldaraboljuk, és a káposzta tetejére rakva tálaljuk.

Fogolypecsenye

Hozzávalók: Személyenként 1 fogoly és 10 dkg füstölt szalonna. A foglyot hajszálvékony szalonnaszeletekbe burkoljuk, mindegyiket átkötjük, nehogy a szalonnaszeletek a sütés közben leessenek róla. Belsejükbe kevés sót, majorannát hintünk. Az így előkészített állatokat zománcos tepsire vagy tűzálló tálra egymás mellé ültetjük, és a sütőben megsütjük. Lencsepüré illik hozzá.

HALAK

Élelmezésünket tegyük néha halak fogyasztásával és változatossá. A halak általában könnyen emészthetők és bőven tartalmaznak fehérjét, vitaminokat, meszet, vasat és foszfort. Nálunk legelterjedtebb halfélék: a ponty, a harcsa, a fogas (süllő), a csuka, a márna, a keszeg, a törpeharcsa. A hal húsa magas víztartalma miatt gyorsabban romlik a melegvérű állatokénál. A friss hal jellemzői, hogy szemgolyói tükrösek, duzzadtak, kopoltyúi élénkvörösek és a hús tapintása rugalmas. A bomlásnak indult hal szemei zavarosak, beesettek, kopoltyúja halványpiros, nyálkás, bőre is nyálkás tapintású és húsa ernyedt. Ez veszedelmes mérgeket tartalmaz. Legjobb élő halat vásárolni. A halat úgy öljük meg. hogy a bal kezünk két ujjával a hal szemét befogjuk, ettől a test megmerevedik, és nem tud a farkával csapkodni. Ekkor a húsverő kalapáccsal a tarkójára ütünk. A pikkelyes halat úgy tisztítjuk, hogy farkát kezünkben tartva, jobb kezünkkel — ferdén tartott késsel —, a pikkelyeket felfelé kaparjuk. Ezután váltott vízben többször jól megmossuk és felbontjuk. Felbontását a végbélnél kezdjük, hegyes késsel végigvágjuk a torkáig, eltávolítjuk a belet, vigyázva, hogy az epét meg ne sértsük, mert ettől a húsa keserűvé válik. A halat felvágás után már nem mossuk. A ponty fejében a gerincoszlop végén egy háromszög alakú csont van, amelyet el kell távolítani, mert ez is keserűvé teszi a húsát (keserű csont). A pikkely nélküli hal (tükörponty) bőrét le szokták húzni. Ez úgy történik, hogy a fejet kampóra akasztjuk és alatta a bőrt körülvágjuk, meglazítjuk és konyharuha segítségével lehúzzuk. A hal további feldarabolása attól függ, hogy miként készítjük el.

A hal húsára jellemző, hogy ha nincs kellőképpen fűszerezve, ízetlen. Azért elkészítés előtt legalább 20 percig sóban álljon. A főtt halakat fűszeres lében főzzük, és abban hűtjük le. Izomzatuk laza szerkezetű, gyorsan puhulnak és könnyen szétfőnek,

azért a halat nagyon lassú tűzön főzzük, inkább csak abáljuk. Főzési ideje kb. 20 perc. A halból 25—30 dkg-ot számítunk egy főre.

Főtt hal

Főzésre legalkalmasabb a fogas, a süllő, a csuka, a compó (cigányhal). A főzésre szánt hal legalább 1 kg súlyú legyen. Egy kg halhoz felfőzünk 1 liter vizet, 1/2 dl ecetet vagy egy pohár bort. Egy hagymát, egy szál sárgarépát, egy szál petrezselyemgyökeret karikákra vágva belefőzünk. A megtisztított halat besózzuk, egy óráig sóban tartjuk, majd beletesszük a fövő vízbe és nagyon lassan abáljuk kb. 30 percig. Levesszük a tűzről, és ha hidegen akarjuk tálalni, a levében hűtjük ki.

Ha azt akarjuk, hogy a hal főzés közben ne menjen szét, fehér tüllbe bekötve főzzük. Miután a lében kihűlt, lapátkanállal kiemeljük, kibontjuk, és ráborítjuk a tálalótálra. A főtt halat olvasztott vajjal vagy majonézzel vagy saját levéből készült olajos ecetes mártással leöntjük. A hideg halat franciasalátára helyezve is tálalhatjuk. Főtt tojásszeletekkel, apróra vágott aszpikkal, citromszeletekkel, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Halászlé

Igazi jó halászlevet akkor kapunk, ha többféle halból készítjük; Személyenként 25—30 dkg halat veszünk. Ponty, harcsa, kecsege, süllő a legjobb a halászléhez. Ha csak egyféle halunk van,

vásároljunk hozzá apró kis halakat. Egy kg halra egy jó nagy vöröshagymát számítunk, karikákra vágjuk, és az apró halakkal, pirospaprikával jó 30 percig annyi vízben főzzük, amennyi ellepi, majd áttörjük. Ebbe főzzük bele az előre besózott halszeleteket. 1—2 zöldpaprikát, esetleg paradicsomot adunk hozzá és nagyon kis lángon 30—40 percig főzzük. Nem kavarjuk, csak mozgatjuk az edényt. Tálaláskor szűrőlapáttal szedjük ki a szeleteket. Tetejét karikákra vágott, hosszú csöves paprikával szórjuk meg.

Kitűnő, gyors halászlé készül a halászlékocka segítségével, amikor 2 kockát 8 dl vízben feloldunk, és ha forr, beleadunk 6—8 szelet friss vagy mélyhűtött halat. Lassú tűzön 20 percig forraljuk.

A halászlevet készíthetjük korhely módra is, ilyenkor kevesebb pirospaprikát adagolunk bele, helyette néhány szem borsot és 2 babérlevelet rakunk ízesítőül a lébe. Tálalás előtt pár perccel belefőzünk 1—2 citromkarikát, és kevés citromlével meg tejföllel savanyítva kínáljuk.

Halpaprikás

Hozzávalók: 1 kg nagyobb fajta hal (harcsa, süllő, ponty,csuka)
5 dkg vaj vagy olaj, 10 dkg hagyma, 2 dl tejföl, paprika,só

A tisztított halat 1—1½ cm széles darabokra vágjuk, megsózva ½ óráig állni hagyjuk. A hagymát nagyon apróra vágjuk, s a vajban vagy olajban megfonnyasztjuk. A tűzről levesszük, s úgy tesszük hozzá a pirospaprikát. Hozzákeverjük a tejfölt, belerakjuk a haldarabokat (nyáron 1 zöldpaprikát, 1 paradicsomot karikára vágva), és nagyon lassú tűzön 25—30 percig főzzük. Könnyű, felvert galuskát adunk melléje.

Roston sült hal

A megtisztított — lehetőleg kiszálkázott — halszeleteket enyhén besózzuk, beborsozzuk, és faszén- vagy elektromos roston hirtelen kisütjük. Süthetjük a roston sült halat teflonedényben is, borsónyi vaj hozzáadásával. Bármilyen nem zsíros halból ké-

szülhet. Adjunk hozzá valamilyen mártást vagy legalább zöldfűszeres vajat.

Alufóliás halfilé

A megtisztított halszeleteket kiolajozott vagy kivajazott alufóliába egyenként becsomagoljuk, és a sütőben 15—20 percig sütjük. Tálra rakjuk, és a fóliában levő levet ráöntjük.

Kisütött halszeletek

Bármilyen nagyobb halat szeletekre vágva, bő zsírban kisüthetünk. A halat keresztben vagy hosszában kettévágjuk, a gerincet lefejtjük róla, és 8—10 dkg-os szeleteket vágunk belőle. Amennyire lehet, előre kiszálkázzuk. A kisebb halat egészben hagyjuk. Besózzuk, paprikával kevert lisztbe mártjuk és kevés zsírban vagy olajban kisütjük. Sós vízben főtt burgonyával, tartármártással tálaljuk.

Kirántott hal

Kirántásra bármilyen nagyobbfajta hal alkalmas: süllő, harcsa, csuka, ponty. Személyenként 20—25 dkg-ot számítunk. A halszeleteket a gerinccsontról lefejtjük, vagy a gerinccsonttal együtt keresztben, vékony szeletekre vágjuk. Sütés előtt pár perccel besózzuk, lisztbe, felvert tojásba, finom morzsába mártjuk, bő, forró olajban piros ropogósra sütjük mindkét oldalát. A vékonyabb szeletek sütési ideje 4—5 perc. A vastagabb, gerinccsonttal sütött szeleteknél megfordítás után a tüzet csendesítjük, néhány percig még sütjük, hogy a gerinccsont körül is jól átsüljön a hal.

A rántott halat a zsírból kivéve azonnal tálaljuk. Petrezselymes vagy sült burgonyát adunk melléje. A tálat citromszeletekkel, zöld salátalevelekkel díszítjük. Külön mártásos csészében tartármártást adunk hozzá.

Tejfölös ponty

Hozzávalók: 1 kg ponty, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 dl tejföl, paprika, hagyma, só.

A pontyot megtisztítjuk és besózzuk. Ha a ponty nagyobb, hosszában kettészeljük. Zsiradékkal kikent zománcos tepsibe tesszük, megszórjuk apróra vágott hagymával, paprikával meghintjük, kevés vizet adunk hozzá és zsírpapírral letakarva a tűzhelyen forraljuk. Utána forró sütőbe tesszük, ahol 15—20 percig sütjük. Két dl tejfölt elkeverünk egy kávéskanál liszttel, a pontyra öntjük, ezzel is egyszer felforraljuk és egészben tálra helyezzük. A paprikás levet ráöntjük. Rizzsel vagy burgonyával tálaljuk.

Fogast, kecsegét, csukát hasonlóképpen készíthetünk.

Rácos hal

Hozzávalók: 1 kg ponty, 1/2 kg burgonya, 10 dkg szalonna, 2 fej hagyma, paprika, só, 1 zöldpaprika, 2—3 paradicsom, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 dl tejföl.

A pontyot besózzuk, oldalait 2—3 cm hosszúra bevagdossuk, s a közökbe vékony szalonnaszeleteket, reszelt hagymát, sót, paprikát dugunk (megirdaljuk). A főtt burgonyát karikákra vágjuk, egy zsiradékkal kikent zománcos tepsi vagy megfelelő nagyságú tűzálló tál alját kirakjuk vele, megsózzuk és fél óra hosszat a sütőben sütjük. Ráfektetjük a karikára vágott hagymát, a paprikát meg a paradicsomot, végül a tetejére rakjuk a megtűzdelt halat, mintha úszna rajta. Zsiradékkal meglocsoljuk és kb. 30 percig nem túl forró sütőben sütjük. Ha túl barnára kezd sülni, papírral letakarjuk. Végül ráöntjük a tejfölt, amit előzőleg egy kávéskanál liszttel elkevertünk, s ezzel is egyet forraljuk. Fogast, kecsegét, csukát hasonlóképpen készíthetünk. Rizzsel vagy sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

Tormás csuka

Hozzávalók: 1 kg csuka, 15 dkg leveszöldség, hagyma, bors, só, cukor, 25 dkg torma, 2 dl tejföl, 2 dkg vaj.

A zöldségeket, hagymát karikákra vágva félpuhára főzzük egy liter vízben, és a tisztított csukát benne csendesen, 20—25 percig puhára főzzük. A tormát megreszeljük és állni hagyjuk fél óra hosszat, hogy elveszítse csípősségét. Hozzákeverjük a tejfölt, hallével felengedjük, sóval, cukorral ízesítjük, s egy darabka vajat megolvasztva hozzákeverünk. A halat egyben hagyva tálra tesszük és a tormamártással leöntjük. A tetejére még hinthetünk tormát.

Vegyes hal bormártással

Hozzávalók: 1 kg vegyes hal, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 5 dkg liszt, 1 dl vörös bor, zöldpetrezselyem, 1/2 citrom, hagyma, só.

A besózott halszeleteket lisztbe mártjuk, forró zsírban kisütjük és lapos, tűzálló tálba helyezzük. A visszamaradt zsírban a hagymát rózsaszínűre pirítjuk, 1 dkg liszttel lehintjük, keveset pirítjuk vele, és előbb hideg vízzel, majd a vörös borral felengedve 10—15 percig forraljuk. Sóval, citromlével, egy szál babérlevéllel ízesítjük, rászűrjük a halszeletekre, és azzal is még 10 percig lassú tűzön (sütőben) abáljuk. Tetejét zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Sós vízben főtt burgonyát adunk hozzá.

Tonhal elkészítése

A fagyasztott tonhalat feldolgozás előtt 2—3 órával tartsuk középhőmérsékletű helyiségben, hogy felengedjen. A sokak által nem kedvelt tengeri hal ízét elvehetjük, ha 2 óráig sós, tejes vízben áztatjuk, s utána a szeleteket tiszta ruhával szárazra töröljük, vagy ráfacsarjuk 1/2 citrom levét.

A fehér halakhoz (pl. süllő, fogas) hasonlóan feldolgozhatjuk a tonhalat is: készíthetjük *paprikás lisztben* megforgatva, *olajban* kisütve; *lisztbe, tojásba, morzsába* mártva *kirántva;* zöldséges ecetes páclében megfőzve, kihűtve franciasalátával *halmajonéznek; tormás halnak;* akár a csukát, *gombásan, sajtosan is* kitűnő.

FELVÁGOTTBÓL KÉSZÜLŐ ÉS HÚSTALAN FELTÉTEK FŐZELÉKEKHEZ, MÁRTÁSOKHOZ

A heti étrendbe nem okvetlenül szükséges mindennap húsételt vagy főtt tésztát beiktatni, a főzelékekhez rendkívül jó kiegészítést adnak a hentesáruból készült és a hústalan feltétek is. Mivel sokféle anyagból készülnek, ízük változatos, különböző lehet; egyre azonban mindegyiknél ügyelnünk kell: csak frissen kisütve, azon forrón fogyasszuk, sem hidegen, sem felmelegítve nem jók.

Bundás zsemle vagy kenyér

Hozzávalók: 2 zsemle, 1 egész tojás, 2 dl tej, sütéshez olaj vagy zsír.

A szikkadt zsemléket hosszában, egyenként négy szeletre vágjuk. Tejbe, habart tojásba mártjuk és forró zsiradékban mindkét oldalát megsütjük. A tojást nem kell túlságosan felverni, így vastagabban bundázza a zsemlét. Készíthetjük héjától megtisztított kenyérből is.

Burgonyalabdacs

Hozzávalók: 1—2 db burgonya, 1 egész tojás, kevés hagyma, 1 kanál liszt, zöldpetrezselyem, só, bors és zsír vagy olaj.

A burgonyákat nyersen megreszeljük és szitán vagy ritka ruhán megszárítjuk, 2 dkg zsiradékon kevés hagymát pirítunk, hozzáöntjük a burgonyához, elkeverjük, a tojássárgával, a liszttel, a zöldpetrezselyemmel és végül a tojás habjával. Zsírozott kanállal forró zsiradékba fánkokat szaggatunk és mindkét oldalukat világosbarnára sütjük.

Burgonyafánk

Hozzávalók: 25 dkg főtt, áttört burgonya, 25 dkg liszt, 2 tojássárga, 2 dkg élesztő, kevés tej, 1 evőkanál olaj vagy csapott evőkanál zsír, só, sütéséhez bőven olaj vagy zsír.

Az élesztőt langyos tejben megkelesztjük, majd összedolgozzuk a liszttel, a burgonyával, a tojássárgákkal és a sóval. Annyi langyos tejjel dagasztjuk meg, hogy könnyű, kelt tészta keménységű masszát kapjunk. Ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és kis pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Ezután egy óra hosszat letakarva pihentétjük, majd bő forró zsiradékban szép pirosra sütjük. Sülés közben a kis fánkok gömbölyűre duzzadnak, és ha nem sűrűn raktuk a serpenyőbe, maguktól is megfordulnak. A burgonyafánkot a dagasztás során reszelt szerecsendióval is ízesíthetjük.

Burgonyarúd

Hozzávalók: 30 dkg áttört főtt burgonya, 10 dkg liszt, 1 tojás, zöldpetrezselyem, só; és 1 egész tojás, olaj vagy zsír és morzsa a sütéshez.

A burgonyából 10 dkg liszttel, egy tojással, kevés zsiradékkal, sóval, zöldpetrezselyemmel tésztát gyúrunk, 8 cm hosszú, 2 cm széles rudakat formálunk, lisztbe, tojásba, morzsába (vagy Toli-móba) mártjuk és forró zsírban megsütjük.

Tojáspogácsa

Hozzávalók: (4 személyre): 4 egész tojás, 1½ zsemle, 15 dkg zsír vagy olaj, kis fej hagyma, 2 kanál liszt, só, zöldpetrezselyem.

A zsemlék alsó héját levágjuk, a többi részét tejben megáztatjuk, jól kicsavarjuk és elmorzsoljuk. 3 tojásból, egy csapott kávéskanál liszt hozzáadásával 3 dkg zsiradékon rántottát készítünk. A hagymát apróra vágva, halványsárgára pirítjuk. Mindezeket összekeverjük, megsózzuk, apróra vágott zöldpetrezselymet adunk hozzá, egy egész tojással kötjük és lisztezett deszkán pogácsákat formálunk belőle. Forró zsiradékban kisütjük.

Tojásropogós (krokett)

Hozzávalók: 4 egész tojás, 4 dkg vaj, 6 dkg liszt, 2 dl tej, 2 dkg sajt, és 10 dkg liszt, 10 dkg morzsa, bőven olaj a sütéshez.
A 4 dkg zsírból, 6 dkg lisztből a 2 db tejjel sűrű fehérmártást készítünk. Két tojást keményre főzünk és apró kockákra vágjuk. A kihűlt fehérmártáshoz keverjük az apróra vágott keménytojást, a 2 dkg reszelt sajtot, egy egész nyers tojást, sót. Kikeverjük és lisztezett deszkán 8 cm hossú és 2 cm széles rudakat formálunk. Lisztbe, tojásba, morzsába mártva forró zsírban mindkét oldalát megsütjük.

Készíthetjük főtt tojás helyett 20 dkg sonkával vagy húspürével is.

Dararúd (egyszerű, gyors)

Hozzávalók: 10 dkg dara, 1/2 liter tej, 2 egész tojás, 10 dkg morzsa, a sütésre olaj vagy zsír, só.
A forró tejben a darát jó sűrűre főzzük. A tejet vízzel is vegyíthetjük, akkor kevesebb tojás kell. Ha kihűlt, hozzáadjuk az egész tojásokat, ha nagy a tojás, egy is elég, de ha több tojást adunk hozzá, könnyebb, kevesebb zsiradékot vesz fel a sütésnél. Jól eldolgozzuk, megsózzuk, 10 cm hosszú és 3 cm széles rudakat formálunk, és a morzsában megforgatjuk. Forró zsiradékban mindkét oldalán pirosra sütjük. Készíthetjük pogácsa formában is.

Lángos

Hozzávalók: 40 dkg kenyér- vagy finom liszt, 3 dkg élesztő. 2 főtt burgonya, 1 evőkanál olaj, 1/2 dkg só, langyos tej, olaj vagy zsír a kisütéshez.
Az élesztőt 1 dl langyos tejben, csipet cukorral megkelesztjük. A lisztet mély kavarótálba szitáljuk, közepébe mélyedést nyomunk, beleöntjük a megkelt kovászt, hozzátesszük a főtt, áttört burgonyát, egy kanál olajat, s langyos, sós tej hozzáadásával keményebb galuskatésztának megfelelő tésztát kavarunk. Jól fel-

verjük. Tetejét liszttel meghintjük, ruhával letakarva kb. 1 óráig kelesztjük. Ha a tészta jól, kétszeresére megkelt, az olajat (vagy zsírt) palacsintasütőben megforrósítjuk. A tésztát tenyérnyi darabokra vékonyra kihúzzuk, a forró zsírba helyezzük, és előbb fedő alatt, azután, ha megfordítottuk, fedő nélkül ropogósra sütjük. Többféle változatban készíthetjük.

Kapros lángos. A kiszakított tésztát tenyerünkön szétnyomjuk, behintjük finomra vágott zöldkaporral, a tésztát egymásra hajtjuk, ezután nyújtogatjuk vékonyra vizes kézzel, s azonnal sütjük.

Túrós lángos. A kapros lángoshoz hasonlóan a tészta közepébe diónyi kapros juhtúrót teszünk. Ezt kissé vastagabbra nyújtjuk.

A lángos gyorsan készül, kis mennyiségben hamar megkel. Nagyon elterjedt, jó alkalmi étel tízóraira, vacsorára teával, sőt főzelékekhez is adható feltétnek.

Tojásos lángos. 3—4 keménytojást nagyon apróra összevagdalunk, és kevés vajjal, egy csomag vágott metélőhagymával meg pár kanálka tejföllel keverjük el. A tészta közepére diónyi halmot rakunk belőle, majd a tészta széleit ráhajtva, nyújtófával újra kinyújtjuk.

Sonkás lángos. Tejföllel kevert őrölt sonkával vagy főtt füstölt tarjával töltjük a lángosokat.

Káposztás lángos. Zsiradékban káposztát pirítunk, akár a káposztás kockához, törött borssal erősen ízesítjük, és ezzel töltjük a lángosokat.

Gombaszelet

Hozzávalók: 25 dkg gomba, 1 egész tojás, 5 dkg liszt, 3 dkg vajból és 2 dl tejből készült sűrű fehérmártás, és olaj vagy zsír a sütéshez.

A gombát megtisztítjuk, apróra vágjuk és 3 dkg zsiradékon puhára pároljuk. A fehérmártással összekeverjük, apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük és egy nyers tojással kötjük. Ha a massza kihűlt, lisztezett deszkán lapos pogácsákat formálunk belőle, lisztbe forgatjuk és forró zsiradékban mindkét oldalát megsütjük. Kiváló, finom feltét bármilyen főzelékre.

Kelkáposztafasírt

Hozzávalók: 1/2 kg kel, 2 egész tojás, 1 db tejben áztatott zsemle, 2 kanál finom morzsa, 12 dkg olaj vagy zsír, só, bors.

A kelkáposztát megfőzzük sós vízben, a levét jól lecsurgatjuk, vékonyra összevágjuk, 5 dkg forró zsiradékban tovább pároljuk, hogy a nedvességét elfője. Hozzáadunk egy tejben áztatott, jól kicsavart és szétmorzsolt zsemlét, 2 egész tojást, 2 kanál finom morzsát, sót, kevés törött borsot. Tükörtojás-sütőben mint a talkedlit, mindkét oldalán zsiradékban megsütjük.

Spenótos labdacs

Hozzávalók: 25 dkg spenót, 2 egész tojás, 2 kanál liszt, a sütéshez zsiradék vagy olaj.

A spenótot forró sós vízben megfőzzük, levétől lecsurgatjuk. Szitán áttörjük. Hozzákeverjük a 2 tojás sárgát, 2 kanál lisztet és a 2 tojás felvert habját. A forró zsírba vagy olajba kanalanként beszaggatjuk és mindkét oldalát megsütjük.

Kirántott sajt

A sajtot félcenti vékony szeletekre vágjuk. Lisztben, tojásban, ismét lisztben, tojásban, végül morzsában megmártjuk, és nagyon hirtelen, bő olajban vagy zsírban megsütjük. Gyorsan dolgozzunk vele, mert különben a sajt elolvad. Tartármártást adunk hozzá.

Virslifőzés

Egy személyre 1—2 pár virslit veszünk. A virsliket gyengén fövő vízbe tesszük, inkább csak abáljuk 5—6 percig.

Utána a vízből azonnal kiszedjük, mert könnyen kipukkad. Gőz fölött is elkészíthetjük: szűrőbe téve 10 percig gőz fölött tartjuk. Tormával, mustárral fogyasztjuk.

Nyerges virsli

Hozzávalók: (2 személyre): 2 pár virsli, 30 dkg burgonya, 2 dl tej, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, paprika, só.

A burgonyából 1 dkg zsiradékkal és a tejjel burgonyahabot készítünk. A hagymát apróra vágjuk és 4 dkg zsiradékban halványsárgára pirítjuk, paprikát, sót adunk hozzá, vizet öntünk alája és pár percre beletesszük a virsliket. Egy hosszúkás tál hosszában a burgonyapürét felhalmozzuk és a virsliket keresztbe ráhelyezzük, mint a nyeregbe. A hagymás levet ráöntjük.

Párizsi kosár

20 dkg párizsit egyforma fél cm vastag karikákra vágunk úgy, hogy bőre ép maradjon. Egyik oldalán forró olajban megsütjük, mialatt a szeletek kis kosár alakra gömbölyödnek, majd a másik felét is megpirítjuk. A mélyedéseket különböző gyorsan készülő, eltérő színű köretekkel (vajas burgonyapüré, zöldborsó, párolt sárgarépa, rántotta) megtöltjük. Azonnal tálaljuk. Készíthetjük úgy is, hogy a mélyedésekbe egy-egy tükörtojást sütünk.

Kirántott párizsi

Hozzávalók (2 személyre): 10—15 dkg párizsi, 1 egész tojás, a sütéshez olaj vagy zsír, morzsa, liszt.

A párizsit egyforma (3—4 mm-es) szeletekre vágatjuk, bőrét lehúzzuk, lisztbe, felvert tojásba, morzsába vagy To-li-móba mártva mindkét oldalán kisütjük. Készíthetjük 1 tojásból sűrű palacsintatésztába mártva is.

Nyers sonkaszeletek kirántva

A nyers sonkát nagyon vékonyra szeleteljük és pár órán keresztül tejben áztatjuk. Utána szárazra töröljük, lisztbe, tojásba,

morzsába forgatjuk — vagy még finomabb csak lisztbe és tojásba mártva —, forró olajban vagy zsírban megsütjük.

Húspástétom-konzerv kirántva

Hozzávalók 2 személyre: 1 db 150 g-os húspástétom-konzerv, 1 evőkanál liszt, 1 egész tojás, 2 evőkanál morzsa, a sütéshez olaj vagy zsír.

A konzervet felnyitjuk, kiborítjuk és keresztben négy szeletet vágunk belőle. Fűszer nem kell hozzá. Lisztbe, tojásba, morzsába mártjuk és kisütjük. Még kiadósabb, ha sűrű palacsintatésztába mártjuk, amiben 1/2 dkg élesztőt is feloldottunk. Olyan nagy lesz, mint egy fánk. Salátával, savanyúsággal fogyasztjuk.

Töltött húspástétom

Ugyanúgy készül, mint a rántott húspástétom, de a pástétomot vékonyabb szeletekre vágjuk, kettőt-kettőt mustárral összeragasztunk, és együtt bepanírozva rántjuk ki. A mustár kellemesen pikáns ízt ad a különben unalmas ízű húspástétomnak.

Alufóliás húspástétom

Hozzávalók: 1 db 150 g-os húspástétom-konzerv, 3 kiskanál olaj, 1 kiskanál reszelt vöröshagyma, 1 kis doboz paradicsompüré, 1 babérlevél, só, törött bors.

1 kiskanál olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsompürét, felengedjük kétszer annyi vízzel, mint amennyi a püré, és sóval, törött borssal meg babérlevéllel ízesítjük. Pár percig forraljuk. 2 kis kanál olajjal kikenünk alufóliadarabokat, mindegyikre félcenti vastag húspástétom-szeletet fektetünk, megkenjük mindegyiket a paradicsommártással, és a fóliát összehajtva, tepsibe egymás mellé rakjuk. A forró sütőben 10 percig sütjük.

Májas kenyér

Hozzávalók (2 személyre): 10—15 dkg máj, 1 egész tojás és a sütéshez oíaj vagy zsír, hagyma, só, bors.

A májat megkaparjuk, hozzáadunk egy diónyi mennyiségű pirított hagymát (ez el is maradhat), sót, borsot, és egy egész tojással elkeverjük. Egyformára vágott, vékony kenyér- vagy zsemleszeleteket belemártunk a májba és a bemártott oldalát lefelé fordítva forró zsiradékban megsütjük. Főzelékfeltétnek adjuk, de egy csésze teával vagy egy pohár sörrel vacsorának is megfelel.

TOJÁS ÉTELEK

A tojásételek általában gyorsan készülnek és magas tápértékűek. Főleg vacsorára, reggelire, alkalmi ételeknek, előételnek, vagy főzelékfeltétnek készítjük, de nagy szerepük van a hidegkonyhán is. Fontos egészségügyi követelmény, hogy a tojásokat főzés vagy feltörés előtt mossuk meg.

Híg tojás héjában (lágy tojás)

A tojást forró vízbe tesszük, 3—4 percig főzzük, a vízből azonnal kivesszük, tojástartóba tesszük és szalvétával letakarjuk.

A lágy tojást úgy is készíthetjük, hogy a tojásokat hideg vízbe tesszük fel, és mire a víz felforr, a tojások lágyra főnek.

Télen a tojásokat főzés előtt egy órával tartsuk szobahőmérsékleten, mert a hideg tojások felmelegedéséhez több idő kell, és a percekre kiszámított főzési idő nem válik be.

Híg tojás pohárban

A tojást 3 percig főzzük, utána feltörjük és a tartalmát kis kanállal melegített pohárba kaparjuk.

Híg tojás vajjal

A 4 percig főzött tojásokat pohárba kaparjuk *és* tetejére darabka vajat teszünk.

Még ízesebbé és kiadósabbá tehetjük a híg tojást, ha az előre megmelegített pohárba kevés reszelt vöröshagymát, nagyon apróra vágott szalámit vagy sonkát és kevés reszelt sajtot teszünk;

erre ütjük rá a híg tojásokat, és borsónyi vajat beledobva, összekeverjük.

Kemény tojás

A tojásokat hideg vízben tesszük fel és forrástól számítva 8—10 percig főzzük, kiszedve, hideg vízbe rakjuk.

Jobban hámozható a tojás, ha a vízbe sót teszünk.

Bevert vagy buggyantott tojás

Egy lábasban sós, ecetes vizet forralunk, óvatosan egymás mellé ütjük a tojásokat, s nem forraljuk tovább a vizet, hanem csendes tűzön csak abáljuk 2—3—5 percig, attól függően, hogy sárgáját lágyabbra, kocsonyásabbra vagy keményebbre akarjuk-e készíteni. A bevert tojást főzelékre feltétnek adhatjuk, de kiegészítő ételnek hússzeletek közé helyezve is tálalhatjuk, önálló fogásként is adhatjuk olvasztott vajjal meglocsolva, reszelt sajttal s apróra vágott sonkával megszórva. Igen sok változata ismeretes, többféle meleg mártással, pl. sajtmártással, hollandi mártással, zöldmártással leöntve, illetve bevonva. Hidegen is tálalhatjuk, valamilyen hidegmártással leöntve. Egyes levesekbe — például tojáslevesbe, tárkonyos levesbe, sóskalevesbe — egyenesen belefőzzük.

Tükörtojás

Az erre a célra készült tükörtojás- vagy palacsintasütőbe kevés olajat öntünk, a tojásokat beleöntjük, vigyázva, hogy a sárgája egészben maradjon. Csak a fehérjét sózzuk, mert a sárgája a sótól foltos lesz. Csak annyira sütjük meg, hogy a fehérje megalvadjon, de a sárgája kocsonyás legyen. Süthetjük 1—2 személyes tűzálló tálban is, s ebben tálaljuk, köretekkel, savanyúsággal mint önálló fogást, vagy ezek nélkül mint főzelékfeltétet.

Sokkal könnyebb lesz a tükörtojás, és soha nem ég oda, ha a tűzre egy kétliteres lábast teszünk, félig töltve vízzel, és erre fektetjük rá a tükörtojássütőt, mindegyik mélyedésbe borsónyi vajat rakva. Ha a vaj a mélyedésekben elolvadt, beleütjük egyenként a tojásokat, és erős tűzön, gőz fölött sütjük meg. Kicsit hosszadalmasabb, de mosogatásnál nem kell kapargatni a sütőről az odapirult tojást.

Tojás tejfölben párolva

Lapos, tűzálló tálat kivajazunk, egy ujjnyi tejfölt öntünk bele és ebbe ütjük a tojásokat. A fehérjét megsózzuk és 6—8 percre a sütőbe tesszük. Tálaláskor a tojások tetejére darabka vajat helyezünk.

Olasz rántotta

Hozzávalók: 8 tojás, 2 dl tejföl, 5 dkg sajt, 3 dkg vaj vagy 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál zsemlemorzsa, só.

A kiolajozott vagy kivajazott tűzálló tálra simítjuk a tejföl felét, meghintjük a morzsával, ráütjük egymás mellé a tojásokat — mintha tükörtojást készítenénk —, és megsózzuk. Befedjük a maradék tejföllel, és tetejére szórva a sajtot, a sütőben addig sütjük, míg a tojások fehérje meg nem kocsonyásodott, de a sárgájának lágynak kell maradnia.

Tojás burgonyapürében sütve

Hozzávalók (2 személyre): 1/2 kg burgonya, 2 dl tej, 4 egész tojás, 6 dkg vaj, 3 dkg sajt, só.

A burgonyából forró tejjel, 2 dkg vajjal burgonyapürét készítünk. Egy vajjal vagy zsírral bekent tűzálló tálba helyezzük, és tejmerő kanállal négy mélyedést nyomunk bele. Ebbe beleütjük a tojásokat, a fehérjét megsózzuk és sütőbe tesszük, amíg a tojásfehérje megalvad. Tálaláskor mindegyik tojás tetejére 1/2 dkg-os vajdarabkát teszünk, reszelt sajttal megszórjuk.

Savanyú tojás

Hozzávalók (2 személyre): 4 egész tojás, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg liszt, 1 dkg cukor, 1 dl tejföl, hagyma, ecet, babérlevél, só.

A zsiradékból, lisztből, cukorból barna rántást pirítunk. Egy kávéskanálnyi apróra vágott hagymát beleadunk, vízzel felengedjük, babérlevéllel, sóval, ecettel, esetleg kis kanyálnyi mustárral ízesítjük, 10 percig csendesen forraljuk. Egy másik edénybe átszűrjük, ha forrni kezd, beletesszük a tojásokat bevert tojásnak, pár percig forraljuk, anélkül, hogy a tojások egész keményre főnének. Tálalás előtt pár csepp citromlével megízesítjük, és tálra téve, tejföllel meglocsoljuk.Önálló, gyors vacsoraétel.

Tojáspörkölt

Hozzávalók személyenként: 1 egész tojás, 1 dkg olaj vagy zsír, 1/2 dl tejföl, hagyma, paprika, só.

Zsírban hagymát pirítunk, mint a pörköltnek, gyengén behintjük paprikával, hozzáadjuk a karikára vágott főtt tojásokat, kevés vizet öntünk alája, egyet forraljuk és tejföllel elkavarjuk. Burgonyával, rizzsel tálaljuk, vagy főzelék tetejére feltétnek adjuk.

Töltött tojás

Hozzávalók: 6 tojás, 1 dkg vajból, 1 dl tejjel és 1 dkg liszttel főzött fehérmártás, 3 dkg vaj, 2 dl tejföl, 1 evőkanál zsemlemorzsa, só, törött bors vagy szerecsendió.

A tojásokat megfőzzük, megtisztítjuk, és kettévágva, kikaparjuk a sárgájukat. Ezeket villával összetörjük, simára keverjük a fehérmártással, megsózzuk és törött borssal vagy reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Ezt a laza krémet halmozzuk vissza a kemény tojás-üregekbe, és a megtöltött fél tojásokat tűzálló tálra egymás mellé ültetjük. Leöntjük tejföllel, meghintjük morzsával, és mindegyik töltött tojásra borsónyi vajat rakunk. A sütőben alaposan átsütjük. Sós vízben főtt vagy vajas burgonya illik hozzá.

A tojások töltelékét többféleképpen ízesíthetjük: összekeverhetjük 15 dkg apróra vágott, párolt gombával vagy 10 dkg őrölt sonkával, esetleg kevés reszelt sajttal vagy pár szem kaprival.

Fehérmártás helyett szaporíthatjuk a tojássárgákat 2 tejben megáztatott, kifacsart és átdarált zsemlével meg kevés tejföllel.

Tojáslepények (omlettek)

Hozzávalók: 1 egész tojáshoz 1 evőkanál tej, tejszín vagy tejföl, 1/2 kávéskanál liszt, 1 dkg olaj vagy zsír, só.

Személyenként 1—2 tojást veszünk. A tojássárgákat elkeverjük a tejjel, liszttel, megsózzuk és hozzávegyítjük a tojások felvert habját. Palacsintasütőben a zsiradékot felhevítjük, s ahány tojásból készült, annyi lepényt sütünk. A sütőbe beleöntött masszát nem kavargatjuk, csak sülés közben oválisra igazítjuk, s ha az alja pirosra sült, az egyik felére rákenjük a tölteléket, a másik felét ráhajtjuk, hogy azt jól takarja, és még 1 percig sütjük. Utána tálra csúsztatjuk, s azonnal tálaljuk, különben összeesik. Készíthetjük töltelék nélkül is, ilyenkor mint a palacsintát, mindkét oldalán megsütjük, kettőbe hajtjuk vagy felcsavarjuk, olvasztott vajjal átkenjük és tálaljuk. Salátát, savanyúságot adunk hozzá.

A töltött omletteknél először a tölteléket készítjük el. Az omletteknek sok változatuk van.

Sajtos omlett: 1 tojáshoz 2—3 dkg sajt. A reszelt sajt felét elkeverhetjük a tojással, másik felét vagy a közepébe szórjuk, vagy tálaláskor a tetejét szórjuk meg.

Sonkás omlett: 1 tojáshoz 3—4 dkg darált sonkát egy kis tejföllel elkeverünk, átmelegítjük, s úgy töltjük meg az omlettet; vagy a felvert tojások közé vegyítve, együtt sütjük, és tetejét is darált sonkával hintjük meg.

Gombás omlett: 1 tojásra 5 dkg gombát számítunk, amit előbb apróra vágva, hagymás zsiradékon megpárolunk, sóval, borssal, zöldpetrezselyemmel ízesítünk, s az omlettet ezzel töltjük.

Zöldborsós omlett. 1 tojásra 4—5 dkg zöldborsót kevés vajban megpárolunk (télen mélyhűtött vagy konzervborsót használunk), megszórjuk zöldpetrezselyemmel és az omlettet ezzel töltjük.

Parajjal töltött omlett: 1 tojáshoz 1 evőkanál parajpürét (mélyhűtött) zsírban átsütünk, sóval, borssal, reszelt sajttal ízesítjük, s az omlettet megtöltjük.

Ezekhez hasonlóan készíthetünk omletteket egyéb párolt zöldséggel (sárgarépa, bimbóskel, lecsó), virslikarikákkal, szalonnával, tepertővel, húsvagdalékkal, vagdalthús-konzervvel töltve, vagy a tojásokkal elkeverve. Percek alatt készülő, gyors vacsora- vagy alkalmi étel, amit ízlésesen, mutatósán tálalhatunk is.

Tojásfelfújt

Hozzávalók 4 személyre: 5 dkg lisztből, 5 dkg vajból, 3 dl tejből készült sűrű fehérmártás, 5 egész tojás, 3 dkg reszelt sajt, só, törött bors.

A fehérmártáshoz hozzáadunk 3, hosszú csíkokra vágott keményre főtt tojást. Elkeverjük 2 nyers tojássárgájával és végül a két tojás kemény habjával. Bezsírozott, lisztezett hosszú vagy kerek formába öntjük, és a 3 dkg reszelt sajttal megszórjuk. Forró sütőben 15—20 percig pirosra sütjük. Tálra kiborítjuk, felszeletelve önálló fogásként vagy főzelékre feltétnek tálaljuk.

Szalonna tojással

Hozzávalók 2 személyre: 4 egész tojás, 15 dkg húsos (kolozsvári) szalonna, só.

A szalonnát szeletekre vágjuk, bevagdossuk, üvegesre sütjük és az egész tojásokat ráütjük. Addig sütjük, amíg a tojásfehérje megalvad.

Sonka tojással

Hozzávalók 2 személyre: 4 egész tojás, 15 dkg főtt sonka, 2 dkg olaj vagy zsír, só.

A sonkaszeleteket forró zsiradékban gyorsan átsütjük, ráütjük a tojásokat, s meleg sütőben 3 percig sütjük, amíg a tojásfehérje megalvad. A tojásfehérjéket megsózzuk és lapát segítségével tálra csúsztatjuk.

A sonkás tojást és a szalonnás tojást is készíthetjük habart tojással.

Rántották

A rántotta a leggyakrabban készülő alkalmi étel. Fontos, hogy minél több változatát ismerjük, különben unottá válik ez a kitűnő, tápláló étel.

Sima vagy natúr rántotta. Hozzávaló személyenként: 2—3 tojás, 1 dkg zsír, olaj vagy vaj, só. A tojásokat mély tálban jól elhabarjuk, megsózzuk. A zsírt tojás- vagy palacsintasütőben megforrósítjuk, s a tojást a forró zsírba öntjük. Villával olyan módon kavargatjuk, hogy a sütő széléről a sült részeket befelé húzogatjuk, egy csomóba gyűjtjük, amíg az egész átsül, de közepe kocsonyás marad. Ízlés szerint keményebbre vagy lágyabbra hagyhatjuk. A tojássütőben sült rántottát tállal együtt lapos tányérra helyezzük, tetejét paprikával vagy borssal meghintve, savanyúsággal azonnal tálaljuk. A palacsintasütőben sült rántottát ügyes mozdulattal a tálra csúsztatjuk. Szaporíthatjuk a tojást felveréskor tojásonként egy evőkanál tejjel vagy egy kávéskanál tejföllel.

Rántotta változatok

Paradicsommal: Jó kemény fej paradicsomot héjától, magvától megtisztítunk, kockákra vágjuk, forró zsiradékban átsütjük, hozzáöntjük az elhabart tojást s az előzőhöz hasonlóan sütjük.

Szalonnával: 1 tojáshoz 3 dkg bármilyen szalonnát apró kockákra vágunk, zsírját kisütjük, s a habart tojást hozzáöntjük.

Hagymával, szalonnával együtt készíthetjük, előbb a szalonnát sütjük ki, azután adjuk hozzá a hagymát.

Zöldpaprikával: a karikára vagy szeletekre vágott paprikát előbb zsiradékban megpároljuk, ha megpuhult, zsírjára sütjük, megsózzuk, s beleöntjük a habart tojást.

Kolbásszal vagy sonkával: a füstölt kolbász héját lehúzzuk, karikákra vágjuk, a főtt sonkát csíkokra vagy kockákra vágjuk, forró zsiradékban megforgatjuk, s a habart tojást ráöntve, kevergetve, készre sütjük.

Ezekhez hasonlóan készíthetjük sült szárnyasmájjal, párolt gombával, párolt zöldborsóval, karikára vágott virslivel, húspástétom konzervvel, velővel (lásd *Velő tojással),* lecsóval (lásd *Lecsó tojással).*

Tojáslepény zsemlével

Hozzávalók 1 személyre: 2 egész tojás, 1 zsemle, 1 dkg sajt, 1 dl tej, 5 dkg szalonna, só.

A szalonnát kockára vágjuk, megsütjük. A zsemle alsó héját lereszeljük, a többit kockákra vágjuk és tejbe áztatjuk. A szalonna tepertőjét a zsemle közé keverjük, hozzáöntjük a tojásokat, jól elkeverjük, sózzuk és a szalonna zsírjában lepénynek megsütjük. Összehajtjuk és sajttal meghintve tálaljuk, vagy szeletekre vágva, főzelékfeltétnek adjuk.

Tojásropogós (krokett)

(lásd *Hústalan Jeltéteknél)*

Agglegény-rántotta

Hozzávalók: 30 dkg burgonya, 1 fej vöröshagyma, 20 dkg füstölt szalonna, 4—5 tojás, só, pirospaprika.

A burgonyát héjában megfőzzük, és kockára vágjuk. A szalonnát kockára vágva üvegesre olvasztjuk, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, és amikor pirulni kezd, megpaprikázzuk, végül beledobjuk a kockára vágott burgonyát. Erős tűzön pirítjuk, és mikor már az egész ropogós, világosbarna, ráütjük az előzőleg elhabart nyers tojásokat. Csak addig hagyjuk a tűzön, míg a tojás kocsonyássá nem vált. Ecetes savanyúsággal kínáljuk.

Szaporítja az agglegény-rántottat, ha karikára vágott kolbászt vagy sonkadarabokat keverünk közé.

Kelvirág tojással

Hozzávalók (4 személyre): 80 dkg kelvirág, egy kis fej hagyma, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 4 egész tojás, só.

A kelvirágot kocsányáról leszedjük, vízsugárral jól megmossuk. A hagymát apróra vágjuk, halványsárgára pirítjuk, és benne a kettészelt kelvirágokat fedő alatt, só és kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, végül a levét elpárologtatjuk. A tojásokat elhabarjuk és ráöntjük. Addig keverjük, amíg a tojás szilárdulni nem kezd. Tetejét ízlés szerint borssal vagy paprikával hintjük meg.

Debreceni rántotta

Hozzávalók (1 személyre): 1/2 pár debreceni kolbász, 2 egész tojás, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, só, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír.

A debreceni kolbász bőrét lehúzzuk, karikákra vágjuk, a megtisztított zöldpaprikát szintén karikákra vágjuk és a kolbásszal együtt a zsiradékban megsütjük. Ekkor hozzátesszük a hámozott, szeletekre vágott paradicsomot, ráöntjük az elhabart tojásokat és sózzuk. Lassú keverés közben süssük meg.

Virsli tojással

Hozzávalók (2 személyre): 2 pár virsli, 2 egész tojás, 1 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, só.

A virsli bőrét lehúzzuk, hosszában kettévágjuk és mindkét oldalát gyorsan megsütjük. Lapos, tűzálló tálat jól megzsírozunk, belehelyezzük a virsliket és ráütjük a tojásokat tükörtojásnak, megsózzuk és sütőben 3—4 percig sütjük. Salátával tálaljuk. Készíthetjük szafaládéval, hosszában kettévágva vagy karikára vágott krinolinnal is.

Kertész rántotta

Hozzávalók: 30 dkg apróra vágott kelkáposzta, 3 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír., 1 kis fej vöröshagyma, 5—6 tojás, só, törött bors.

A zsiradékon megpirítjuk a nagyon finomra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk az apróra vágott kelt, és megsózva, addig pároljuk, míg a kel a saját levét el nem főtte. Ekkor zsírjára sütjük, megborsozzuk, és ráöntjük az előzőleg elhabart tojásokat. Kocsonyásra sütjük, villával állandóan kevergetve.

Ugyanezt készíthetjük kel helyett megtisztított, 2 mm vastagra szelt nyers spárgából is.

MELEG SZENDVICSEK

Változatosságból meleg szendvicseket is készíthetünk, összeállításuk nem jelent különösebb terhet. A meleg szendvicsekhez szükséges hozzávalókat is el lehet készíteni előre, a kenyereket megrakni. Felszolgálás előtt 10—15 perccel sütjük ki. Igen kedvelt meleg szendvicseket készítenek háziasszonyaink. A meleg szendvicsek alapja a szeletekre vágott zsúrkenyér, vajas- vagy sóskifli hosszában kettévágva, zsemle élére állítva, négybe vágva, óriáskifli szeletelve. Általános készítési módja: a szendvicskenyereket megkenjük, gyengén zsírozott vagy vajazott tepsibe helyezzük, jó helykihasználással és előmelegített forró sütőben 5—10 percig sütjük. A rajta levő anyagoknak csak jól át kell forrósodniuk. Vigyázzunk, hogy ki ne száradjanak. Tálalása ugyanolyan, mint a hideg szendvicseké, ehhez is csak kistányért és papírszalvétát adunk. Meleg szendvicsekből is készíthetünk egyszerre két-háromfélét.

Meleg szendvicseket ne csak vendéglátás alkalmával készítsünk! Egy részük teával kitűnő, gyors„ könnyű vacsora.

Sonkás szendvicsek

Hozzávalók: 10 dkg darált sonka vagy főtt tarja, 2 dkg vaj. 3 evőkanál tejföl, bors.

Az anyagokat jól elkeverjük, a kenyérszeleteket vagy félbe vágott kifliket megkenjük, de a szélekre ne halmozzunk a keverékből, mert lefolyik. Ha gazdagabban akarjuk a kifliket megkenni, a belsejéből egy keveset kiszedhetünk, így több fér rá. Megsütjük és tálaláskor reszelt tormával megszórjuk.

Töltelék húspástétom-konzervből

A húspástétomot villával jól széttörjük, 1—2 kanál fehérmártással, tejföllel jól elkeverjük, reszelt sajttal, borssal ízesítjük, s a hosszában kettévágott kifliket vagy zsúrkenyérszeleteket vastagon megkenjük, kisütés után reszelt sajttal megszórjuk.

Májkrémes szendvics

Hozzávalók: 10 dkg kenőmájas vagy két doboz májkonzerv, 4 dkg vaj, mustár.

Az anyagokat jól elkeverjük, a kifliket megkenjük, tálaláskor mindegyik közepére pici reszelt tojást vagy apróra vágott zöldpetrezselymet hintünk.

Tojásos szendvics

Hozzávalók: 2 kemény tojás átpaszírozva vagy reszelve, 1 kávéskanál reszelt hagyma, 2 dkg vaj, 2 evőkanál tejföl (ne legyen híg), só, paprika.

Kisütés után apróra vágott póréhagyma zöldjével megszórjuk.

Sajtos szendvics

Hozzávalók: 10 dkg reszelt sajt, 5 dkg vaj, 1 dl tejföl, késhegynyi piros paprika. ízletesebb, ha fele részben füstölt sajttal készül.

Kisütés után reszelt sajttal meghintjük.

Gombás szendvics

Hozzávalók: 25 dkg gomba, 4 dkg zsír, 2 egész tojás, 2 evőkanál tejföl, törött bors.

Az apróra vágott gombát zsíron megpároljuk, és hozzáadjuk a 2 egészben elhabart tojást, amit 2 evőkanál tejföllel elkever-

tünk. Borssal ízesítjük. Csak félpuhára sütjük a tojással, mert a kifliken sül meg egészen a sütőben. Tálaláskor apróra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk. Igen kedvelt szendvics.

Agglegény-szendvics

Hozzávalók: 12 szelet zsúrkenyér, 10 dkg vaj, 25 dkg gépsonka, 30 dkg sajt.

A zsúrkenyérszeleteket alul vékonyan, felül rendesen megvajazzuk, és mindegyikre 1—1 vékony szelet sonkát, arra egy szelet vékony sajtot borítunk. A sütőben alsó lángon addig sütjük, míg a kenyér alul meg nem pirult, felül a sajt rá nem olvadt a tetejére.

Forró almás szendvics

Hozzávalók: 12 szelet zsúrkenyér, 25 dkg gépsonka, 4 alma, 10 dkg vaj.

A zsúrkenyérszeleteket alul vékonyan, felül középvastagon megkenjük vajjal, beborítjuk meghámozott, 2—3 mm vastagra szelt almával, és befedjük 1—1 sonkaszelettel. A sütőben alsó lángon megsütjük.

Töltött kifli

A kifliket középen keresztben félbe vágjuk és a belsejüket vékony késsel kiszedjük, hogy minél nagyobb üreget kapjunk. Gomba-, sajt- vagy sonkatöltelékkel megtöltjük, és a kiszedett bélből egy kis dugót meghagyva, a nyílást betömjük, hogy a töltelék ki ne folyjon. Becsomagolhatjuk a töltött kifliket egyenként alufóliába is, úgy még szebben sülnek. Valamivel tovább sütjük, mint a nyitott szendvicseket.

Virsli vajastésztában

A vajastésztát 2 mm vékonyra nyújtjuk, s 50 cm hosszú és 1½ cm széles szalagokat vágunk belőle. Egy-egy virslit belecsavarunk a tésztába, a két végénél a tésztát tojással megkenjük és összenyomjuk. Az egészet tojással megkenve, gyors tűznél sütjük. Reszelt tormát, mustárt vagy ketschupöt adunk hozzá.

Vajaspogácsa hússal vagy sonkával töltve (vajaspástétom)

A jól lehűtött tésztát 3 mm vékonyra kinyújtjuk. Recés szélű, közepes nagyságú fánkszúróval kiszaggatjuk, közepére darált sült húst vagy sonkahalmokat teszünk (egész keveset). A tészta szélét vigyázva megkenjük tojással, és egy másik lappal befedjük. Tetejét is megkenjük tojással, egyenletes, jó tűznél sütjük. Lehetőleg melegen tálaljuk.

KÖRETEK

A legkiválóbban elkészített húsétel ízét is tovább javíthatjuk, ha hozzá illő, megfelelő körítést készítünk hozzá. A köretek kiegészítik, emelik a pecsenye zamatát, ellensúlyozzák esetleges zsírosságát, okosan megválasztva növelik étvágyunkat. Általában burgonyából, gabonaneműekből — rizsből, lisztből — szoktunk köreteket készíteni, a XX. század konyhája azonban mindinkább előtérbe helyezi a zöldfőzelékekből, zöldségfélékből álló köreteket. Míg régebben a zöldféléket általában főzeléknek készítették el — rántással vagy habarással —, addig ma egyre inkább divatba jöttek a vízben főtt vagy vajban párolt zöldfőzelékek, esetleg megfőtt és vajas morzsával leöntött zöldségfélék. Bár ízek tekintetében nem maradnak el a korábbi főzelékektől, kevésbé hizlalnak, nem növelik szénhidrát- és zsírfelvételünket.

A zöldségköretek azonban nemcsak szájunk, hanem szemünk számára is kellemesek. A pecsenye sokkal étvágygerjesztőbben néz ki a halványzöld zöldborsóval, piros répaszeletekkel, hófehér karfiollal koszorúzva. Ugyancsak ilyen dekoráló, de emellett ízesítő szerepe van tálalásnál a sült tetejére hintett zöldpaprikakarikáknak vagy nyers paradicsomszeleteknek, amellyel sose mulasszuk el rostélyosunkat, egyben sült húsainkat díszíteni.

Rizsköret

Egy személyre 3—4 dkg rizst, 1/2 dkg olajat vagy zsírt veszünk. A rizsből gondosan kiválogatjuk az idegen anyagokat, megmossuk, leszűrjük és kevés ideig szikkadni hagyjuk, majd tiszta ruhára téve megtörölgetjük. A zsiradékot megforrósítjuk és a rizst benne 3—4 percig kavargatjuk, megfuttatjuk. Most forró vizet öntünk rá, kb. 2—3-szor annyit, mint amennyi a rizs térfogata, ugyanis a rizs vízfelvevő képessége fajtája szerint változik. A

rizst megsózzuk, befödjük, felforraljuk és utána lefödve a tűzhely szélére húzzuk, sőt konyharuhával le is takarjuk. A rizsnek nem főni kell, hanem duzzadni. Ezért tehetjük forrásban levő ételfölé is, vagy nem túl forró sütőbe. Párolás közben a rizst nem szabad kevergetni, mert csirizes lesz. A rizs kb. 20—25 perc alatt megpuhul. Tálalásig meleg vízzel telt edényben, vízfürdőben tartjuk. Csinosan tálalhatjuk a rizst, ha vízbe mártott tejmerő kanállal adagoljuk a tálra (így felveszi a kanál alakját), tetejét zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Pirított dara

Egy személyre 4—5 dkg darát, 1/2 dkg olajat vagy zsírt számítunk. A darát forró zsírban zsemleszínűre pirítjuk, megsózzuk, 1 1/2 dl forró vízzel nem egyszerre öntjük fel, hanem csak locsoljuk, hogy a dara megpuhuljon, de morzsás maradjon. Ajánlatos a darát szárazon pirítani, mert a magas hőtől pirítás közben a zsír könnyen avas ízűvé válik.

Tarhonya

Egy személyre 5 dkg tarhonyát, 1 dkg olajat vagy zsírt számítunk. A tarhonyát forró zsiradékban aranysárgára pirítjuk, kétszer annyi sós vízzel felöntjük. Befedve puhára pároljuk. Felöntés előtt fűszerezhetjük paprikával és hagymával.

Makaróni és spagetti

Egy személyre 5—6 dkg makarónit, 1/2 dkg olajat vagy zsírt számítunk. A darabokra tört makarónit sós vízben 10—20 percig, a spagettit kevesebb ideig főzzük puhára. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és meleg zsiradékban megforgatjuk.

Metélt-, kocka-, kagylótészta (készen vásárolt)

Egy személyre 6—8 dkg száraz tészta, 1/2—1 dkg olaj vagy zsír. A száraz tésztakörítések elkészítésének legmegfelelőbb módja a főtt tésztáknál (lásd ott) leírt újabb főzési módszer.

Galuska

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 1—2 egész tojás, 3 dkg langyos olaj vagy zsír, 1 dl tej, só, víz.

A tojást a zsírral és a tejjel jól elkavarjuk, hozzáadjuk a lisztet és annyi vizet, hogy a tészta se túl lágy, se kemény ne legyen. Ha jó könnyű tésztát akarunk készíteni, akkor közvetlenül befőzés előtt keverjük össze, mert állás közben a tészta keményedik. Nem szabad sokat keverni, csak annyira, hogy az anyagok összevegyüljenek. A galuska befőzése többféleképpen történik: forró sós vízbe kanállal szaggatjuk ki nyeles vágódeszkáról, belevagdaljuk vagy lyukacsos galuskaszaggatóra téve, fakanállal kevergetve, átszaggatjuk a tésztát. Mindegyik eszközt előbb vízbe mártjuk. Szaggatás közben gyakran kavargatjuk. Akkor van készen, ha feljön a víz tetejére. Leszűrve, meleg vízzel leöblítjük és forró zsírba tesszük. Tálalásig vízfürdőn tartjuk.

Burgonyaköretek (lásd a *Főzelékféléknél)*

Zsemlegombóc

Hozzávalók: 3 szikkadt zsemle, 3 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 35 dkg liszt, 1 egész tojás, 1—2 db reszelt, főtt burgonya. A szikkadt zsemléket kockára vágjuk és a zsiradékon megpirítjuk, utána 1 dl tejjel meglocsoljuk, 35 dkg lisztből egy tojással, vízzel vegyített tejjel, 1—2 reszelt főtt burgonyával gyenge galuskatésztát készítünk. Hozzákeverjük a kockára vágott zsemlét, vizes kanállal gombócokat formálunk és forró sós vízben kifőzzük. Mártásos húsokhoz, főleg vadashúshoz adjuk.

Cseh gombóc

Hozzávalók: ugyanaz, mint a zsemlegombóchoz, de valamivel több tejet és 1 dkg élesztőt is adunk hozzá.

Az élesztőt kevés tejben megkelesztjük, és úgy adjuk a zsemlegombóc tésztájához. Kizsírozunk egy tiszta konyharuhát, egy darabban, henger alakban belecsomagoljuk a tésztát, két végén átkötjük és forró, *sós* vízbe eresztve, 30 percig főzzük. A ruhából kibontva, cérnával 1 cm vastag szeletekre vágjuk. Mártásos húsok, főleg vadashús körítése.

Szalonnás gombóc

A zsemlegombóc tésztájához pirított szalonnakockákat vagy füstölthús-vagdalékot is adunk (10 dkg szalonna megsütve és zsírjától lecsurgatva vagy 20 dkg apróra vágott füstölt hús), önálló fogásként tálalhatjuk, zsírban pirított zsemlemorzsával vagy reszelt sajttal meghintve.

MÁRTÁSOK

A levesen és a süteményen kívül majdnem mindegyik étel megkívánja a saját levét vagy a hozzá való mártást. Anélkül az étel száraz, hiányos, ízetlen lesz. A mártás főképpen a párolt és főtt húsok, halak, pecsenyék és tojásételek ízét nemesíti meg.

Vannak meleg és hideg mártások, ez utóbbiakat salátákhoz vagy hideg húsokhoz adjuk. A mártások készítésénél a lényeg a jellemző ízek hangsúlyozása, tehát a gondos ízesítés, ami fejlett ízérzéket is kíván. Ezért a mártásokat az ízesítésnél többször is meg kell kóstolni, amíg eltaláljuk a kívánt ízt. A kóstolás úgy történik, hogy egy kanálnyit kiveszünk kistányérra, és onnan ízleljük meg az ételt, mert a forró étel ízei nem ismerhetők fel tökéletesen. ízléstelen és egyben egészségtelen dolog a kavaró kanállal az ételbe belekóstolni. Ne ízesítsük túl az ételeket: amibe cukor kell, az ne legyen túl édes, amibe ecet kell, ne legyen túl savanyú. Ha valamibe ecetet teszünk, annak ízét nagyon pici cukorral ellensúlyozzuk. A mártásokhoz mindig a legjobb minőségű anyagot vegyük: avas zsír, túl savanyú tejföl elveszi a mártások jó ízét.

A mártás se híg, se nagyon sűrű ne legyen. Legjobb a tejföl sűrűségű mártás. Ha mártásunk sűrűbb a kelleténél, vízzel, húslével, tejjel hígítsuk. A hígra sikerült mártást beforralással sűrítjük, esetleg egy darabka vajat vagy zsírt liszttel összegyú-

runk és a mártásba morzsoljuk, s azzal még 1—2 percig forraljuk. Ha a mártás csomós, szűrjük át. Leszűrjük a különböző fűszernövényekkel, zöldségekkel (hagyma, tárkony, sárgarépa) ízesített mártásokat is. A mártások elkészítését úgy irányítsuk, hogy a tálalás idejére legyenek készen: így nem sűrűsödnek meg. A rántással készült mártások főzési ideje a legrövidebb: 10 perc.

Meleg mártások

Fehérmártás vagy tejmártás (besamel)

Az ételek leírásánál sokszor találkozunk ezzel a kifejezéssel: fehérmártás. Ez számos ételünk kötőanyaga, de önállóan nem fogyasztjuk.

A fehérmártás lehet híg és sűrű, aszerint, hogy mihez készítjük. A híg mártásnál kevesebb a liszt és több a tej, a sűrű mártásnál több a liszt és kevesebb a tej.

Fehérmártás (híg)

Hozzávalók: 4 dkg vaj, 1 púpos kanál liszt, 4 dl tej, só.
A vajat megforrósítjuk, de nem sütjük, mert ez az ízét megváltoztatja, hozzáadjuk a lisztet és csak addig forrósítjuk, amíg egészen átfehéredik. Most a forró tejjel egyszerre felengedjük, sűrű péppé főzzük, megsózzuk, 5—10 percig forraljuk. A tűzről levesszük és szükség szerint felhasználjuk.

A híg fehérmártást (1—2 kanálnyit kevés tejföllel összekeverve) a rakott főzelékeknél kitűnő tejfölpótlóként is használhatjuk.

Fehérmártás (sűrű)

Hozzávalók: 4 dkg vaj, 2 púpos evőkanál liszt, 4 dl tej, só.
Az anyagok összeállításával egész sűrű mártást kapunk, ami fő-

ként felfújtak, pudingok, tekercsek alapjául szolgál. A vajat helyettesíthetjük olajjal vagy zsírral is.

Gratenmártás

Hozzávalók: 4 dkg vaj, 2 dkg liszt, 3 dl tej, 2 tojássárgája, 1/2 dl tejszín vagy tejföl, 2 dkg reszelt sajt, só.

Híg fehérmártást készítünk 2 dkg vajjal és 2 dkg liszttel. Valamivel jobban besűrítjük, néhány percig forraljuk. A két tojássárgát elkeverjük a tejszínnel, és amikor a fehérmártást levesszük a tűzről, lassan hozzákeverjük, 2 dkg vajat folytonos keverés mellett belemorzsolunk, majd belekeverjük a reszelt sajtot, A tojás hozzáadása után már nem szabad forralni, mert a tojássárga megcsomósodik.

A gratenmártás jól felhasználható a sütőben sült főzelékek készítésénél.

A sütőben sült főzeléknél, ha a tojásfehérjét habnak fölverve hozzáadjuk a mártáshoz, a felfújthoz hasonló készítményt kapunk.

Gyors, egyszerű gratenmártás

Hozzávalók: 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, só, törött bors, esetleg 5 dkg reszelt sajt.

A tejfölt a tojássárgával simára keverjük, sózzuk, borsozzuk, és a lerakott főzelékre öntjük, majd azzal átsütjük. Gazdagíthatjuk a mártást reszelt sajttal is.

Gyümölcsmártások habarással

(Alma-, birsalma-, meggy-, pöszméte- vagy ribiszkemártás)

Egy személyre 10—12 dkg gyümölcsöt számítunk. A gyümölcsőt megtisztítva, az almát, birsalmát szeletekre vágva, annyi cukrot teszünk hideg vízbe főni, pici sóval, hogy a víz a cukrot éppen ellepje. Egy kanál tejfölt púpos evőkanálnyi liszttel elkeverünk, szükség szerint vízzel felengedjük, a megfőtt gyümölcs-

re öntjük, és kavargatva felfőzzük. Ízlés szerint még adhatunk hozzá sót és cukrot, kevés citromhéjat.

Tormamártás

Hozzávalók: 4 kanál bőven mért torma, 1 púpos evőkanál liszt, 1 kanál tejföl, 4—5 dl tej vagy húsleves, só, cukor, ecet.
A reszelt tormát fél óráig állni hagyjuk, hogy az erejéből veszítsen. Tejfölös habarást öntünk rá, annyi tejjel, húslevessel hígítjuk, hogy kb. 5—6 dl-nyi legyen. Fűszerezzük sóval, cukorral, pár csepp ecettel, 8—10 percig főzzük, mialatt a torma megpuhul.

Kapormártás

Hozzávalók: 2 evőkanál olaj vagy diónyi vaj vagy 3 dkg zsír, 2 evőkanál liszt, 2 dkg cukor, ecet, só, egy csokor kapor, 1 kávéskanálnyi apróra vágott hagyma, 1 dl tejföl, só, ecet.
A zsiradékból és a lisztből világos rántást készítünk, hozzáadjuk a hagymát és a kapor felét. Vízzel, csontlével felengedjük, 15 percig főzzük, ízlés szerint adjuk hozzá a cukrot és pár csepp ecetet, végül a többi kaprot és a tejfölt. Főzés közben a kapor sokat veszít üde, friss ízéből, azért adjuk két részben a mártáshoz.

Hagymamártás

Hozzávalók: 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 fej hagyma, 2 dkg cukor, ecet, só.
A zsírban a lisztet barnára pirítjuk, közben hozzáadjuk a cukrot és a szeletekre vágott hagymát. Addig pirítjuk, amíg a hagyma is pirulni kezd. Vízzel vagy csontlével felengedjük és 15 percig főzzük. Megsózzuk és gyengén ecetezzük. Áttörjük és a lábasban még egyszer jól elkeverjük. Tejfölt is adhatunk hozzá.

Fokhagymamártás

Hozzávalók: 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 evőkanál liszt, 3—4 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, só.

A megtisztított fokhagymát a kés pengéjével szétnyomjuk és a zsemleszínű rántásba tesszük, felengedjük, megsózzuk és jól felfőzzük, mint a többi mártást. Tálalás előtt hozzákeverjük a tejfölt.

Uborkamártás

Hozzávalók: 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 evőkanál liszt, 20 dkg ecetes uborka, 1 dl tejföl, só, cukor.

Világos zsemleszínű rántást készítünk, vízzel felengedjük és főzzük. Közben az ecetes uborkát nagyon apró kockákra vágjuk és hozzáadjuk a mártáshoz. Sóval, uborkaecettel ízesítjük, végül tejföllel elkeverjük.

Paradicsommártás

Hozzávalók: 80 dkg friss vagy 1/2 liter eltett paradicsom (12 dkg konzerv), 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 evőkanál liszt, 3—4 dkg cukor, 1 hagyma, babér- vagy zellerlevél.

A paradicsomot a hagymával és a babér-, illetve zellerlevéllel addig főzzük, amíg a paradicsom pépszerű lesz. Szitán áttörjük. Közben a zsírból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, és a paradicsomlével jól felengedjük, 15 percig lassan forraljuk. Sóval, cukorral ízesítjük.

Olasz paradicsommártás kifőtt tésztákra (sugo)

Hozzávalók: 3 evőkanál olaj, 1 kis fej vöröshagyma, 15 dkg darált hús (lehetőleg marha, de sertés is lehet), 1 szál sárgarépa, 1 darabka zellergumó, 2 kis doboz paradicsompüré, só, törött bors, 1 babérlevél, 1 kis ágacska friss rozmaring.

Az olajon erős tűzön megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a megreszelt zöldségeket, és azokkal tovább pirítjuk. Ha már szép sárga színük van, közékeverjük az őrölt húst, és még 5 percig pirítjuk. Végül beleadjuk a paradicsompürét, a fűszereket, és még egyszer annyi vizet, mint amennyi az eddigi hozzávalók terjedelme. Lefedve, lassú tűzön 3—4 óra hosszat főni hagyjuk, ha a vizet elfőné, pótoljuk. A belevalóknak teljesen szét kell főni, krémmé kell puhulni. (Ebből a mártásból a kifőtt makarónira, spagettire, csigatésztára, kagylóra 2—3 evőkanálnyit rakunk, és sajttal meghintjük a tetejét.)

Az olasz paradicsommártást lehet hús nélkül, apróra vágott sonkával, vagy sonkával meg gombával készíteni, Olaszország más-más vidékein különféleképpen főzik ezt a mártást.

Citrommártás

Rendesen a pecsenyék zsírjában készítjük. A visszamaradt pecsenyezsírban 1 evőkanál lisztet gyorsan átsütünk, vízzel vagy húslével felengedjük, jól felfőzzük, citrom levével, reszelt héjával, tejföllel ízesítjük.

Hideg mártások

A hideg tojásokhoz, pástétomokhoz, halakhoz, húsokhoz hideg mártásokat adunk, melléöntve, bevonva vele az ételt, vagy külön csészében tálalva. A hideg mártások alapja: tojássárgája, olaj, tejszín, fehérmártás. Ízesítői: citrom, borecet, tárkonyecet, mustár, só, bors, cukor. Hígító anyagai: tejszín, húsleves, tej, víz. Elkészítésüknél nincs a pontos mérték mindenütt leírva, mert itt az egyéni ízlésnek kell érvényesülnie.

Majonéz (olajvaj)

Hozzávalók: 1 db nyers tojássárgához 1 dl olaj, pár csepp citromlé, 1 csapott kiskanál mustár, só, kevés porcukor.

Fontos, hogy mindkét alapanyag elég hideg legyen. A tojássárgákat mély tálban fakanállal keverni kezdjük. Ha több tojásból készítjük, habverővel elkeverjük. Az olajat kezdetben cseppenként adagoljuk a tojássárgához, de amikor már keményedni kezd, nagyon vékony sugárban önthetjük. Ha már vajkeménységű, hozzáadjuk a mustárt, a porcukrot, megsózzuk és a citrom levét cseppenként hozzáadjuk. Kavarás közben előfordulhat, hogy az olaj kicsapódik, nem keveredik a tojássárgájával. Ezen úgy segítünk, hogy egy nyers tojást pár csepp olajjal újra kavarni kezdünk, és amikor keményedik, a megtört majonézt ehhez cseppenként adagoljuk, amitől az egész anyag kisimul.

Gyorsabb és egyszerűbb az elkészítése tubusban készen kapható majonézből, amit kevés porcukorral, mustárral és pár csepp citromlével ízesítünk. (A kis tubus megfelel 1 tojásból, a nagy 2 tojásból kevert majonéznek.)

Majonézmártás

1 1/2 dl majonézt 1 dl tejszínnel elkeverünk, mustárral, csipetnyi borssal, cukorral ízesítjük. Sűrű mártást kapunk. Ha olvadt aszpikot vegyítünk hozzá, fényes színt kap. Főtt tojások, húsok bevonására használjuk.

Tartármártás

1 tojássárgából, 1 dl olajból készült majonézt 1 dl fehér borral, 1/2 dl tejföllel felhígítunk, mustárral, csipetnyi cukorral, sóval ízesítjük. Rántott húsokhoz, halakhoz, töltött tojásokhoz, salátákhoz mártásnak adjuk.

Ha sűrűbben szeretjük a tartármártást, az olajos majonézhez tojásonként 1 dl sűrű tejfölt öntünk, de ajánlatos először a tejfölről a savóját leönteni.

Tartármártás kemény tojásból

Hozzávalók: 4 kemény tojás, 3 dl tejföl, 1 kiskanál mustár, 2 kiskanál porcukor, só, pár csepp citromlé vagy ecet, 1 evőkanál olaj.

A kemény tojásokat kettévágjuk, sárgájukat kikaparva, villával összetörjük, majd habosra kikeverjük a mustárral, a cukorral, az ecettel, a sóval meg a tejföllel. Végül hozzáadjuk az olajat is. Többnyire salátákhoz használjuk, amikor a kemény tojások fehérjét apró kockára vágva keverjük a saláta közé.

Főtt tartármártás (fehérmártásból)

2 dkg vajból 1 dkg lisztlel, 1 dl tejjel híg fehérmártást készítünk. A tűzről levéve kihűtjük és hozzáadunk egy nyers tojássárgát, majd jól elkeverjük. 1 kanál mustárt, 1 dl tejfölt vagy tejszínt, sót, 1 kávéskanálnyi cukrot, 1/2 citrom levét, pár csepp ecetet, 1—2 kanál finom étolajat adunk hozzá. Mindezeket nagyon jól elkeverve megízleljük, és ha nem elég ízes, utánaízesítjük. Az egészet tejszűrőn mártásos csészébe átszűrjük. Ha sűrűnek találjuk, tejjel, tejszínnel vagy vízzel hígítjuk.

Tartármártás tojás nélkül

Egy kanál lisztből, 2 dkg vajból, 2 dl forralt tejjel híg fehérmártást készítünk. A tűzről levéve kihűtjük, majd hozzákeverünk egy evőkanál olajat, 1/2 citrom levét, mustárt, 1 dl fehér bort, sót, cukrot, borsot. Ha nem elég savanyú, borecettel ízesíthetjük. Jól kikeverjük és megszűrjük. Ha nagyon megsűrűsödik, tejszínnel vagy vízzel, ha halakhoz adjuk, hallével hígítjuk.

Majonéz vagy tartármártás turmixgépben készítve

A mártáshoz való olajat, tojássárgáját, tejfölt, mustárt a keverőgépbe öntjük, egy percig forgatjuk. Utána ízlés szerint ízesítjük.

Remuládmártás

2 tojássárgát 4 kanál tejjel gőz fölött sűrűre főzünk. A gőzről levéve lehűtjük, és hozzákeverünk 2 kanál olajat, 1 dl tejszínt vagy húslevet. Apróra vágott vagy reszelt ecetes uborkával, zöldpetrezselyemmel, sóval, cukorral, tárkonyecettel ízesítjük.

A remuládmártást lehet tartármártásból is készíteni.

Mustármártás

Egy kanál mustárt elkeverünk 1 dl tejszínnel vagy tejföllel. 1 dl vízzel hígítjuk, ecettel, cukorral, sóval ízesítjük. Hideg húsokat, salátákat öntünk le vele.

Ecetes torma

25 dkg tormát megtisztítunk, finoman megreszeljük, 1 dl forró húslevessel felengedjük, cukorral, ecettel ízesítjük. Hideg és meleg húsokhoz adjuk.

Tejszínes torma

A finomra reszelt -tormát leforrázzuk, leszűrjük, tejszínnel vagy tejföllel összekeverjük. Ecettel, cukorral, sóval ízesítjük.

Almás tormakrém vagy mártás

Hozzávalók: 15 dkg torma. 1 dl tejföl, 2—3 alma, só, ecet, cukor, húsleves.

A megtisztított tormát finomra reszeljük, egy-két percre forró sütőbe tesszük, hogy erejét elvegyük. Összevegyítjük a reszelt almával, a tejföllel, megsózzuk és jó habosra kavarjuk. így elég kemény krémet kapunk. Ha mártást akarunk készíteni belőle, húslevessel hígítjuk, ecettel, sóval utánaízesítjük. Hideg húsokhoz és meleg főtt húsokhoz adjuk.

Céklás tormamártás

Az ecetes tormát főtt, reszelt célkával összekeverjük.

Zöld mártás

Hozzávalók: 1 tojásból majonéz, 2 dl tejföl, 1 csomag petrezselyemzöld, 1 csomag kapor, 1 csomag metélőhagyma (snidling), 1—2 zellerlevél.

A belevalókat alaposan összekeverjük, a zöld fűszereket nagyon finomra vágva adjuk a mártáshoz. Turmixgépben összekeverve különösen könnyűvé, habossá válik. Főtt és sült húsokhoz, halakhoz kitűnő.

Amerikai mártás

Hozzávalók: 1 tojásból majonéz, 2 dl tejföl, 1/2 reszelt vöröshagyma, pár csepp citrom, 5 dkg reszelt sajt.

A hozzávalókat alaposan kikeverjük, és főleg sült burgonyához (alufóliás burgonyához), de sültekhez is tálaljuk hidegen.

SALÁTÁK

Ne múljon el étkezés saláta nélkül! Ne csak körítésnek, hanem önálló ételként is fogyasszuk: reggelire, tízóraira, ebédre, vacsorára. Éljünk az évszak kínálta lehetőségekkel, és nyáron sose adjunk téli salátát, például ecetes uborkát vagy paprikát. Kínáljunk a száraz főzelékekhez is salátát, bizonyára meg fogja a család szeretni.

A saláták összeállításánál mindig mérsékelten bánjunk az ecettel, és bővebben olajozzunk, a salátákban levő vitaminok is jobban megemésztődnek gyomrunkban olaj jelenlétében. Azokat a salátákat, amelyekhez a hozzávalókat előre meg kell főzni, mindig néhány órával fogyasztás előtt készítsük el, hogy az ízek jól megérleljék az alapanyagot. A nyers salátákat legfeljebb fél órával fogyasztás előtt készítsük el, mert a legtöbbjük összeesik, elveszti friss ízét, kellemes aromáját. A salátákba az ecet mellé cukrot is adagoljunk (csak egy csipetnyit, hogy elvegyük az ecet erősségét), kivételt képeznek a borecettel készült saláták, mert a borecet cukrot is tartalmaz. A salátákat mindig csak enyhén fűszerezzük, hogy az, alapot nyújtó zöldféle eredeti zamatát el ne nyomják az erős ízek.

Salátalé

Alapja 1/2 dl ecet, 1 dl víz, só, cukor. ízesíthetjük olajjal, tejföllel, mustárral, borssal, paprikával, tárkonnyal, hagymával, fokhagymával az egyéni ízléstől függően. Az ecet soha ne legyen túl erős, mert ez árt a gyomornak, ezért lehetőleg borecetet használjunk. Az olaj is legyen mindig friss.

Francia salátalé

1 kiskanál ecetet kikeverünk 1 kiskanál mustárral, 2 kiskanál porcukorral, csipet sóval és 5 kiskanál olajjal. Az olajat lassan adjuk hozzá, hogy a salátamártás sűrű, krémszerű legyen tőle.

Fejes saláta

Két fej salátát alaposan megmosunk, félbe vagy négybe vágva tálra helyezzük, ízlés szerint édesített salátalével leöntjük, s a lében párszor megforgatjuk. Kiegészítésnek 1—2 kanál tejföllel meglocsoljuk, vagy negyedekbe vágott főtt tojást rakunk köréje. Csak frissen jó!

Hasonlóan készül a madársaláta is. A madársaláta kiegészítőnek, díszítőnek is alkalmas.

Francia fejes saláta

2 fej salátát leveleire szedve megmosunk, lecsurgatunk, majd tiszta konyharuhába téve, levétől ki is nyomkodjuk, hogy elég száraz legyen. Metéltre vágjuk, és összekeverjük a francia salátalével. Nem esik olyan hamar össze, mint a híg lében úszó saláta, és sokkal ízletesebb.

Öntött saláta

(Erdélyi étel)

5 dkg füstölt szalonnát kockára vágva kisütünk, hozzáöntjük a felforralt salátalevet és a negyedekre vágott salátára öntjük. Ebben jól megforgatjuk és azonnal tálaljuk. Tejfölt is tehetünk rá.

Majonézes fejes saláta

Hozzávalók: 2 kemény fej saláta, 1 tojássárgából, 1 dl olajból készült majonéz, 1 dl tejföl, citrom, só, porcukor, mustár, 2 keményre főtt tojás.

Az alaposan megmosott salátafejeket cikkekre vágjuk, salátás tálon ízlésesen elrendezzük. A majonézt a tejföllel vagy tejszínnel felhígítjuk, citrommal vagy ecettel, sóval, cukorral, mustárral ízesítjük és negyedekre vágott kemény tojásszeletekkel körítjük, zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Uborkasaláta

80 dkg uborkát meghámozunk, legyaluljuk vagy vékony szeletekre vágjuk, gyengén besózzuk, hogy minél kevesebb levet veszítsen. 1/2 órát sóban tartjuk, levét kinyomkodjuk, tálra helyezve sótlan salátalevet öntünk rá. A család ízlése szerint hagymával, esetleg fokhagymával ízesítjük, olajjal vagy tejföllel meglocsoljuk. Tetejét borssal vagy paprikával, zöldpetrezselyemmel szórjuk meg.

Francia uborkasaláta

80 dkg uborkát meghámozunk, legyalulunk, és besózva fél óra hosszat állni hagyjuk. Ekkor a sós léből kissé kinyomkodjuk, összekeverjük egy fél fej apróra vágott vöröshagymával 4—5 nagy kockára vágott paradicsommal, és csipet cukorral, kevés ecettel meg olajjal ízesítjük.

Kovászos uborka

Középnagyságú uborkák két végét levágjuk, kissé megszurkáljuk vagy behasítjuk, üvegbe helyezzük, langyos, sós vízzel leöntjük. Kaprot, fokhagymát teszünk hozzá. Egy darab pirított kenyeret tüllzacskóba téve tetejére, a levébe helyezünk, és három napig langyos helyen (napon) tartjuk. Azután a kenyeret kivesszük belőle, és az üveget hideg helyre visszük. Leve is üdítő, egészséges ital, ételek savanyítására is alkalmas.

Paradicsomsaláta

A paradicsomokat meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, csinosan tálra helyezzük, és vízzel hígított salátalével, egy kanál olajjal leöntjük. Zöldpetrezselyemmel szórjuk meg.

Paprika saláta

A megtisztított paprikákat karikákra vágjuk, gyengén megsózzuk. Kb. egy óra múlva só nélküli salátalevet öntünk rá, és egy óráig benne tartjuk. Ha erős a paprika, előbb leforrázzuk.

Sültpaprika-saláta

Jó húsos paprikákat vegyünk e célra. A megmosott paprikák csumáját nem szedjük ki, hanem szárával együtt a tűzhely tetején (gáztűzhelyen sütőlapon) vagy a sütőben megsütjük. Közben forgatjuk a paprikákat, hogy minden oldalról átsüljenek. Ha a paprika már jó puha, és külső héja könnyen leválik, egy pillanatra hideg vízbe mártjuk és a külső héját lehúzzuk. Tálra rakva, kevés ecettel, 1—2 kanál olajjal leöntjük, s fogyasztás előtt 1/2 óráig benne tartjuk. Paradicsomszeletekkel díszítjük.

Káposztasaláta

A fejes fehérkáposztát meggyaluljuk vagy nagyon vékonyra megvágjuk, forró sós vízzel leöntjük, és ha kihűlt, ecettel meg kevés cukorral ízesítjük. Apróra vágott hagymával, köménymaggal ízesítjük.

Vöröskáposztából is hasonlóképpen készül, de azt előbb leforrázzuk. Mindkettőhöz vegyíthetünk zöldpaprikát is.

Hordóskáposzta-saláta

Savanyú káposztát hagymaszeletekkel, köménymaggal elvegyítünk, olajjal meglocsolunk. Nagyon jól illik hozzá a tökmagolaj. Száraz főzelékekhez, burgonyás ételekhez igen alkalmas.

Vitaminsaláta

Egy fél fej vörös- vagy fehérkáposztát, egy sárgarépát, egy csomó retket vagy egy fej téli retket nagy lyukú reszelőn megreszelünk s megsózzuk. Egy kis fej apróra vágott hagymát hozzákeverünk és ráöntjük az olajjal elkevert salátalevet. Salátástálra helyezzük, zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Gombasaláta

A gombát egészben vagy félbe vágva enyhén ecetes vízben megfőzzük vagy olajban megpároljuk. Kevés ecet és több olaj keverékével leöntjük vagy remuládmártással (lásd ott) összekeverjük. Hagymakarikákat is keverhetünk közé.

Céklasaláta

A céklát jól megmossuk, ha szükséges, kefével megsúroljuk és vízben megfőzzük vagy sütőben megsütjük. (Ez utóbbi eljárással ízletesebb.) Leszűrve hideg vízbe rakjuk, mert úgy a héja job-

ban leválik, majd meghámozzuk. Díszítő késsel szeletekre vágjuk és ecetes-cukros salátalével leöntjük. Köménymaggal és reszelt tormával ízesítjük. Üvegbe eltéve, több napra készíthetjük. Tálalásnál 1/2 cm-es csíkokra vághatjuk.

Nyers céklasaláta

A jól megtisztított céklát nyersen káposztareszelőn lereszeljük, sós, ecetes lével meglocsoljuk, jól elvegyítjük, s tejföllel vagy joghurttal leöntve fogyasztjuk.

Francia céklasaláta

60 dkg céklát megmosunk, megfőzünk, és ha már puha, meghámozzuk. 1 dl olajat megforrósítunk, beledobjuk az 1 cm-es kockákra vágott céklát, kissé megpirítjuk, majd a céklát szűrőlapáttal tálra szedjük. Közékeverünk kevés reszelt vöröshagymát, egy gerezd tört fokhagymát, megsózzuk, és enyhén megecetezzük. Végül ráöntjük az olajat, amiben a cékla sült, és 1—2 óra hosszat hideg helyen állni hagyjuk.

Zöldbabsaláta

Fiatal zöldbabot megtisztítunk, és egészben hagyva annyi sós vízben, hogy éppen ellepje, nagyon puhára főzzük. Levében hűtjük ki és abból készítjük az ecetes levet is. Apróra vágott hagymával ízesítjük, és egy kanál olajat öntünk rá. Tetejét zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Zöldbabsaláta tartármártással

A zöldbabot az előbbihez hasonlóan megfőzzük, levében hűtjük ki, amibe főzés után ecetet öntünk. Egy kg zöldbabhoz 2 tojássárgájából, 2 dl tejfölből tartármártást készítünk (lásd *Hideg mártásoknál).* A leszűrt zöldbabot sorjában tálra helyezzük, a

mártást ráöntjük és 1/2 órát ezzel állni hagyjuk. Tetejét kockára vágott főtt tojással, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Rizssaláta

Hozzávalók: 20 dkg szép nagy szemű rizs, 2—3 zöldpaprika, 2—3 paradicsom, ecet, olaj, só, bors, kevés mustár.

A megtisztított rizst forró sós vízben megfőzzük, vigyázva, hogy a szemek épen maradjanak. Leszűrjük. A paprikát, a paradicsomot karikákra vágjuk, salátástálban a rizzsel rétegenként összerakjuk, enyhén ecetes, bőven olajos lével megöntözzük, tetejét törött borssal, zöldpetrezselyemmel megszórjuk. Tetszés szerint ízesíthetjük még apróra vágott hagymával, s az ecetes lében elkevert mustárral.

Télen paprika, paradicsom helyett készíthetjük 1/2 kg konzerv zöldborsóval. Jól lehűtve húsételekhez tálaljuk.

Burgonyasaláta hagymával

A burgonyát megfőzzük, karikára vágjuk és egy fej, vékony szeletekre vágott hagymával soronként összerakjuk. A szokottnál több sóval készített salátalével leöntjük. Tetejét karikára vágott főtt tojással, madársalátával díszítjük, paprikával vagy borssal megszórjuk.

A *burgonyasaláta zellerrel* úgy készül, hogy az előbbi salátához egy fej csíkokra vágott főtt zellert vegyítünk, vagy a kész salátára nyers zellert reszelünk.

Mustáros burgonyasaláta

1/2 kg rózsaburgonyát megfőzünk és karikára vágjuk. Salátástálba helyezzük. Egy jó kanál mustárt elkeverünk egy kávéskanál porcukorral, 2—3 kanál tárkonyecettel, sóval, kevés vízzel felhígítjuk, esetleg tejfölt vagy tejszínt is adunk hozzá, ráöntjük a burgonyára és 1—2 órát állni hagyjuk. Tetejét főtt tojásszeletekkel és apróra vágott ecetes uborkával díszítjük.

Majonézes burgonya

A főtt burgonyát karikára vágjuk, és híg salátalével leöntve, egy óra hosszat állni hagyjuk. Ekkor a levet leöntjük róla, a burgonyát alaposan lecsepegtetjük, majd összekeverjük 2 tojásból készült tartármártással.

Kocsonyázott burgonyasaláta

A majonézes burgonyához 1 púpos evőkanálnyi, kevés vízben feloldott zselatint keverünk, majd formába (mély tálba) öntjük. Néhány órára hűtőszekrényben tartjuk, végül a formát egy pillanatra meleg vízbe mártva, abból könnyen tálra boríthatjuk a szép alakúra kocsonyásodott salátát.

Mustáros uborka

Az ecetes uborkát vékony karikákra vágjuk és mustárral, ecettel, olajjal, cukorral, kevés sóval elkevert sűrű mártásban megforgatjuk.

Zellersaláta

A megtisztított zellert karikákra vágva ecetes, sós vízben megfőzzük. Vigyázzunk, hogy teljesen ne puhuljon meg, kissé ropogós maradjon. Leszűrjük és gyengén ecetezett salátalébe teszszük, hogy ebben hűljön ki. Tálaláskor még vékonyabb csíkokra is szeletelhetjük.

Nyers zellersaláta

A meghámozott, gyufaszálnyi darabokra vágott zellert tésztaszűrőbe tesszük, és egy pillanatra lobogó forró ecetes vízbe mártjuk, majd levétől lecsurgatjuk. Utána tartármártással keverjük össze. Így a zeller hófehér és ropogós lesz, és mégis megőrzi vitamintartalmát.

Spárgasaláta

A meghámozott spárgát sós, enyhén cukros vízben megfőzzük, utána a főzővízbe ecetet öntünk és ebben hűtjük ki. Leszűrjük, és 3 evőkanál olajat 2 kanál spárgalével elkeverve, a spárgára öntünk.

Majonézes spárga

A sós, enyhén cukros vízben puhára főtt, kis darabokra vágott spárgát levétől lecsurgatjuk, majd sűrű tartármártással keverjük össze. Szépen tálalhatjuk a spárgát, ha a salátástálat fejes salátalevelekkel kibéleljük, beleöntjük a majonézes spárgát, és közepére szúrjuk a saláta „szívét".

Kelbimbósaláta

A kelbimbót kocsányáról leszedjük, jól megmossuk, megfőzzük és úgy készítjük tovább, mint a spárgasalátát.

Bolgár saláta

Hozzávalók: 4 fej zöldpaprika, 4 fej paradicsom, 1 nagy vöröshagyma, 1 db uborka, só, borecet, olaj, 10 dkg juhsajt.

A zöldpaprikát metéltre, a paradicsomot kockára vágjuk, az uborkát alaposan megmosva, héjával együtt késfok vastagságúra szeleteljük. A megtisztított hagymát először félbevágjuk, majd hajszálvékonyan felszeleteljük. Az egészet összekeverjük, és kevés ecettel, bőven olajjal megöntözzük, s legalább egy óra hosszat állni hagyjuk. Tálalás előtt tetejére reszeljük a (lehetőleg kissé csípős) juhsajtot.

Padlizsánsaláta

Hozzávalók: 1/2kg padlizsán (2—3 db), 2 dl finom étolaj, 1 kis fej hagyma, 1/2 citrom, só.

A padlizsánt parázson vagy a forró tűzhely tetején, esetleg a sütőben állandó forgatás mellett gyorsan megsütjük. Akkor van készen, amikor már tapintásra teljesen puha és a külső héja repedezni kezd. Azonnal hideg vízbe mártjuk és a külső kék héját lehúzzuk. Deszkán fa-, illetve műanyagkéssel vagy éles fakanál élével apróra vágjuk, szétnyomkodjuk. Porcelán tálba téve, még langyosan hozzákeverünk — cseppenként, akár a majonéz készítésekor — 2 dl olajat. Közben megsózzuk és a citrom levét hozzáöntjük. A hagymát megreszelve, vagy nagyon apróra vágva keverjük bele. Addig kavarjuk fakanállal (a fémtől feketedik), amíg az olajat teljesen magába veszi, és krémszerű masszát kapunk. Hideg helyen tartjuk. Tálra felhalmozva megformáljuk, paradicsomszeletekkel, zöldpetrezselyemmel díszítjük. Hideg sülthöz körítésként vagy kenyérre kenve, önálló fogásként fogyaszthatjuk. Szendvicseket is készíthetünk belőle, paradicsomszeletekkel díszítve.

Szemes babsaláta

Nagyszemű babot sós vízben megfőzünk, kevés levet hagyunk rajta, és csipet cukorral, 1 kanál ecettel ízesítjük. Karikára vágott hagymával összevegyítjük, 1—2 órát állni hagyjuk, s tetejét 2 kanál olajjal meglocsoljuk.

Francia saláta

Hozzávalók: 40 dkg burgonya héjában főzve, 20 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér, kevés zeller megfőzve (a húslevesből is felhasználhatjuk), 10 dkg gyenge főtt zöldborsó, 2—3 savanyú uborka, 1 alma.

Ezeket az anyagokat 1/2 cm-es kockákra vágjuk, tartármártással (lásd ott) össze vegyítjük. Utólag még ízesíthetjük sóval, citrom-

mal, mustárral. 1—2 órát hideg helyen állni hagyjuk. Hideg húsokhoz, töltött tojásokhoz adjuk.

Készíthetjük a franciasalátát úgy is, hogy a levesből megmaradt húst, 20—30 dkg marha- vagy sovány sertéshúst szintén apró kockákra vágjuk és a saláta közé vegyítjük. Ekkor önálló fogásként adjuk, tartármártással leöntve. A húslevesből maradt főtt húsnak és zöldségnek igen jó felhasználási módja.

Kitűnő ízt ad a franciasalátának, ha 10 dkg sós vízben megfőtt fehér szemesbabbal is gazdagítjuk.

Borított franciasaláta

Ugyanúgy készítjük, mint a fenti franciasalátát, de amikor készen van, még egy púpos evőkanálnyi, kevés vízben feloldott zselatint is hozzászűrünk. Kivizezett őzgerinc-, kuglóf- vagy egyéb formába, esetleg mély tálba öntjük, és a hűtőszekrényben tartjuk 1—2 óra hosszat. Tálalásnál a formát egy pillanatra meleg vízbe mártjuk, és belőle tálra borítjuk a szép formára kocsonyásodott franciasalátát. Fejes salátával vagy télen ecetes uborkakarikákkal díszíthetjük.

Salátákat a **Hidegkonyha** c. fejezetben is találunk.

HIDEGKONYHA

A Hidegkonyha c. fejezetbe sorolt ételek étrendünk jelentős részét teszik ki. A tízórai kenyérre kent pástétomoktól, krémektől kezdve az ünnepi büféasztal sültjeiig, salátáiig, mindent megtalálunk itt. A dolgozó háziasszony szívesen kínál hideg vacsorát — amit jóelőre elkészíthet, este csak tálalni kell —, és kirándulásra szívesen viszünk magunkkal egy kis hazait, amit szintén a hidegkonyha fogásai közül választhatunk ki. A hidegkonyha sok lehetőséget, változatosságot nyújt, érdemes behatóbban is megismerkedni ezekkel az ételekkel.

Tatár bifsztek

Hozzávalók: 40 dkg marhabélszín, 1 tojássárgája, 1 kis fej reszelt vöröshagyma, só, pirospaprika, törött bors, mustár, ketchup, szardíniaolaj.

A bélszínt kétszer átdaráljuk, és nagy cipóvá formázzuk. Tálra tesszük, közepébe mélyedést nyomunk, és ebbe ütjük a tojássárgáját. Körérakjuk kis kupacokban a fűszereket, és kis pohárkában vagy kancsóban adjuk hozzá a szardíniaolajat (de enélkül is jó) és a ketchupot. Az asztalon a család vagy a vendégsereg előtt

keverjük össze az egészet, villával alaposan kidolgozva. Akkor jó, ha erősen fűszerezett, enyhén csípős az íze.

Mindig pirítóssal tálaljuk.

Kocsonya készítése

Hozzávalók: 1½ kg kocsonyahús (köröm, orr, fül, farok, fejrész, bőrök), ½ kg sovány sertéscomb, 1 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyemgyökér, 1 fej hagyma, só, bors, paprika, fokhagyma.

A kocsonyának való anyagot nagyon alaposan megtisztítjuk, a bőröket jól megkaparjuk, a szőröket leperzseljük s a húsokat több vízben megmossuk. Annyi vízben, hogy ellepje, a zöldséggel, a hagymával, a fokhagymával meg a borssal nagyon lassan főzzük 3—4 órán keresztül, amíg a csontról a hús és a bőr könnyen leválik. Csak nagyon gyengén sózzuk. Ha a víz leapadt, annyival pótoljuk, hogy a húsokat jól ellepje. A tűzről levéve, szedjük ki a húsokat és egy dl hideg vizet öntsünk a léhez, hogy a zavarossága leülepedjen. Kihűtjük s tetejéről a zsírt leszedjük. A húsokat a csontokról leválasztjuk, tányérokba vagy tálba csinosan elhelyezzük a bőrös részekkel felfelé, és a sűrű ruhán átszűrt kocsonyalevet ráöntögetjük. Hideg helyre — de nem fagyni — alvadni tesszük. Tálaláskor adhatunk hozzá borecetet, ecetes tormát vagy tetszés szerinti savanyúságot. Kitűnő hozzá a hagymás burgonyasaláta.

Egyes vidékeken a kocsonyának valót felfüstölik. Ilyen esetben fordítsunk nagyobb gondot az előzetes tisztításra, és a sótól jól áztassuk ki. Ugyanez áll a besózott kocsonyahúsra is.

Kocsonya kiborítva (szalonkocsonya)

Ünnepélyesebb alkalmakra a kocsonyát rakhatjuk őzgerinc- vagy hosszúkás formákba, feldíszítve. Ilyenkor a formákba ujjnyi vastagságban kocsonyalevet öntünk, amit megalvasztunk. Ha megalvadt, karikára vágott tojásszeleteket, céklát, uborkát, zöldpetrezselymet, kaprot, tormát, kolbászkarikákat rakunk rá csinosan elhelyezve, és erre úgy rakjuk a kocsonyahúst, hogy a

széleit ne érintse. A formát megtöltjük a kocsonya levével, amit ruhán kétszer is átszűrünk és alvadni tesszük. Tálalás előtt a formát egy pillanatra meleg vízbe mártjuk, s tartalmát hosszúkás tálra borítjuk. Savanyúságokkal, reszelt tormával, másféle hideg húsokkal körítjük.

Szárnyas kocsonya

Hozzávalók: 1 szép csirke vagy 1 pulykaaprólék és pulykamell, 1 csomag leveszöldség, só, szemes bors.

A csirkét feldaraboljuk, ha pulykából készül, alaposan megtisztítjuk az aprólékot, és beleadjuk a mellet is. A zöldséget karikára vágjuk és a húshoz adjuk, annyi vízzel leöntve, hogy ellepje. Sóval, szemes borssal fűszerezzük, majd lassú tűzön olyan puhára főzzük, hogy a hús a csontról leváljon. Ekkor a húst kicsontozzuk, tálra rakjuk, és átszűrve öntjük rá a levet. Ha nem lenne elég „kemény" a leve 1 evőkanálnyi zselatinnal erősítjük.

Halkocsonya

Hozzávalók: 1 kilós ponty, 3 fej vöröshagyma, só, pirospaprika. A megtisztított halat szeletekre vágjuk, és a hagymát is — megtisztítva — felszeleteljük. A lábasba a hagymát a hallal rétegezve lerakjuk, a közöket sóval, pirospaprikával meghintve, míg csak a lábas meg nem telt. Ekkor leöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és nagyon lassú tűzön 30 percig főzzük. Keverni nem szabad. Utána a haldarabokat tálra, tányérokba vagy formába szedjük, a visszamaradt levet felére befőzzük, és átszűrve öntjük a halra. Ha egyenletesen, lassan főtt, a kocsonya teljesen átlátszó, tiszta.

Hideg fogas

Felhasználás előtti napon készítjük el. 1—2 kg-os fogast megtisztítunk, hosszában kettévágjuk és a húst egészben a gerincről lefejtjük, besózzuk és mint a sonkát, összekötözzük. 2—3 szál

sárgarépát, petrezselyemgyökeret, egy fej karikára vágott hagymát, egy szál babérlevelet, szemes borsot, a fejet, gerincet megfőzzük és a halat a forró páclében 6—8 percen keresztül csendesen forraljuk. Ha a lé kihűlt, a halat kivesszük és másnapig hideg helyen tartjuk. Tálaláskor vékonyra felszeleteljük, franciasaláta-alapra helyezzük. A hal levéből, derítéssel aszpikot készítunk, azzal fényezzük a halszeleteket. Kockára vágott aszpikkai, fényezett tojásszeletekkel és citromkarikákkal díszítjük. Tartármártást adunk hozzá. Ugyanígy készítjük el a harcsát is.

Marinírozott hal

A kisütött halszeleteket belerakjuk egy széles szájú befőttes üvegbe, vagy ahhoz hasonló üveg vagy porcelán edénybe. Hagymaszeleteket rakunk közé. Ecetet fele arányban vízzel felfőzünk, babérlevéllel, szemes borssal, késhegynyi cukorral fűszerezzük, és forrón a halra öntjük. Ha kihűlt, az üveget lekötjük, hideg helyen tartjuk. 1—2 hétig eláll.

Szardínia készítése házilag

Hozzávalók: 1 1/2 kg apró hal, 1/2 liter olaj, só.
A friss, apró halakat (legjobb a törpeharcsa) megtisztítjuk, a fejeket, farkakat levágjuk, kibelezzük. Jól megmossuk, kívül-belül megsózzuk. Megtisztítva egy kilónyi legyen. 1—2 órát hideg helyen sóban állni hagyjuk. Mély tűzálló tálba helyezzük a halakat, ráöntünk 1/2 liter ételolajat, 2 dl vizet, és nagyon lassú tűzön három óra hosszat főzzük, éppen csak hogy gyöngyözzön. Az edényt lekötjük, hidegre tesszük. Jó pár napig használhatjuk.

Sonkatekercs töltve

Kiadósabb a sonkaszelet és táplálóbb, ha megtöltve tálaljuk. Megkenhetjük tojáskrémmel, tejszínnel elkevert tormával, gomba- vagy franciasalátával. Felsodorjuk, franciasaláta-alapra helyezzük és aszpikkal beecseteljük.

Hideg nyelv

Marha- vagy borjúnyelvet pár napig sóban tartunk. Ezután leforrázzuk, bőrétől letisztítjuk, két napig páclében tartjuk, majd a páclében puhára főzzük. Hidegen szeleteljük fel és franciasaláta-alapra helyezve tálaljuk. Aszpikkal megfényezzük, fényezett tojásszeletekkel, kockára vágott aszpikkal, zöldbabsalátával, citrommal díszítjük.

Hideg bélszín

(Lásd a Marhasülteknél)

Sült libamáj

(Lásd a Liba feldolgozásánál)

Libamájkrém

Hozzávalók: 1 középnagyságú libamáj, 5 dkg libazsír, 1—2 db keményre főtt tojás sárgája, 2 kanál tejszín, díszítéshez 5 dkg vaj.

A libamájat egy kis fej hagymával zsírban megsütjük. Még melegen zsírjával együtt szitán áttörjük a keményre főtt tojássárgákkal. Adunk hozzá édes tejszínt (tejpille), fűszerezzük borssal, mustárral, esetleg szardellapasztával, és mindezeket jó habosra kikeverjük. Üvegtálon formáljuk meg, és a szélét vaj rózsákkal, töltött tojással (a megmaradt tojásfehérjéket megtöltve) díszítjük. Szendvicskenyérre nagyon kiadós. Ugyanígy készíthetünk májkrémet más szárnyas májából is.

Májpástétom gőzben kifőzve

Hozzávalók: 35 dkg borjú- vagy sertésmáj, 25 dkg sertéslapocka, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 kis fej hagyma, 3 egész tojás, 2 db tejben áztatott zsemle, 1 dl tejföl, só, bors, citromhéj.

A májat a hússal együtt hagymás zsíron, kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Kétszer ledaráljuk a tejbe áztatott, kifacsart zsemlékkel együtt. Hozzáadjuk a tojássárgákat, a tejfölt, sóval, borssal vagy borspótlóval, reszelt citromhéjjal ízesítjük, végül a 3 tojás keményre vert habjával elvegyítjük. Egy hosszúkás formát zsírral bekenünk és az anyagot beleöntjük. A formát vízbe állítjuk és lefödve, egy óráig főzzük. Melegen kiborítjuk, és hidegen tálaljuk egészben vagy szeletekre vágva, Savanyúságokkal, főtt tojással körítjük.

Kenőmájas

Hozzávalók: 40 dkg sertésmáj (lehet mirelit is), 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 10 dkg füstölt szalonna, 5 dkg hagyma, 10 dkg vaj, 1—2 kanál tejszín vagy tejföl, só, bors, citromhéj.

A májat hártyáitól letisztítjuk, vékony csíkokra vágjuk, s hagymás zsíron a szalonnával együtt, kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Lehűtjük, finom tárcsájú húsdarálón kétszer ledaráljuk. (Szaporíthatjuk 2 megfőtt, áttört burgonyával is.) A vajat a tejföllel elkavarjuk, hozzáadjuk a darált májat, sóval, borssal, citromhéjjal ízesítjük. Tálra téve megformáljuk, jól lehűtjük. Azonnal fogyasztható.

Húspástétom

Hozzávalók: 25 dkg borjú- vagy főtt marhahús, 25 dkg sertéshús, 1 kis fej hagyma, 1 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyem, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 2 egész tojás, 6 dkg füstölt szalonna, 6 dkg vaj, só, bors, mustár, 1 kanál tejszín.

A húst a karikára vágott zöldséggel és hagymával zsírban puhára pároljuk. Kétszer ledaráljuk, két keményre főtt tojással. A vajat habosra keverjük és hozzáadjuk a húshoz. Borssal, mustárral fűszerezzük, és jól kikavarjuk. Szeletelve vagy kenyérre kenve adjuk. Szendvics kenésére is nagyon alkalmas.

Húspástétomot készíthetünk főtt húsból és maradék sültekből is. Egy hosszúkás formát vízzel kiöblítünk és ebbe a pástétomot belenyomkodjuk. Néhány óráig hidegen tartjuk, kiborítjuk és aszpikkal kétszer áthúzzuk.

Nyúlpástétom

Hozzávalók: 1 nyúl eleje (lapocka, nyak, bordák), belső részei (máj, szív, tüdő), 10 dkg szalonna, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 zsemle, 2 egész tojás, fűszer, 2 kanál tejföl.

A nyúl elejét a belső részekkel együtt előző napon bepácoljuk. Másnap a páclében puhára főzzük. A levét leöntve 5 dkg zsiradékon a szalonnával együtt zsírjára lesütjük. A húst a csontokról leszedjük, kétszer átdaráljuk a tejbe áztatott zsemlével. Hozzáadjuk a nyers tojásokat, fűszerezzük, jól kikavarjuk, hosszúkás vagy kuglóf formában, vízbe állítva, sütőben kb. egy órát sütjük, amíg a próbatű száraz marad. Kerek vagy hosszúkás tálra borítjuk, savanyúsággal körítjük.

Nyúlpástétom (más módon)

Az előzőhöz hasonlóan készül, csak zsemlét nem adunk hozzá és a tojásokat nem nyersen, hanem főve, a hússal együtt ledaráljuk. Nem sütjük meg, hanem csak jól kikavarjuk, 2—3 kanál tejszínnel, fűszerezzük és tálon megformálva fagyasztjuk.

Kaszinótojás

Hozzávalók 4 személyre: 4 egész tojás, 2 dl tejszín vagy tejföl, mustár, szardellapaszta, 1 db citrom (ecet), a salátáknál található franciasaláta.

A főtt tojásokat alsó felükön levágjuk, a sárgákat hegyes késsel kiszedjük (a levágott fehérjéket a franciasalátához vágjuk), az áttört tojássárgák felét tejszínnel, mustárral, szardellapasztával, sóval, csipetnyi cukorral elkeverjük, ezzel a tojásokat megtöltjük. Tehetünk a töltelékbe sülthúsvagdalékot is. Hosszúkás tálon vagy tányéron a franciasalátából alapot készítünk és a tojásokat erre felállítjuk. A megmaradt tojássárgából a tejszín felhasználásával tartármártást készítünk (lásd *Hideg mártásoknál).* Ezzel a tojásokat és a salátát leöntjük. Citromkarikákkal, kockára vágott aszpikkal, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Szardellás tojás

Hozzávalók: 4 tojás, 5 dkg vaj, 1 dl tejföl, fél tubus szardellapaszta.

A tojásokat keményre főzzük, majd megtisztítva, félbevágjuk. Sárgájukat kikaparjuk és villával összetörve, simára keverjük a vajjal meg a szardellapasztával. Szépen, cifrázva visszatöltjük a fél kemény tojás-fehérjékbe. Jól lehűtve kínáljuk.

Strasszburgi tojás

Hozzávalók: 6 kemény tojás, 1 doboz libamájkrém, 10 dkg vaj, 1 csokor metélőhagyma (snidling), csipet só.

A kemény tojásokat megtisztítjuk, félbevágjuk, és sárgájukat kikaparva, villával összetörjük. Habosra keverjük a vajat, beleadjuk a libamájkrémet meg a tojássárgákat, és alaposan kikeverjük. Ezzel a habbal töltjük a fél keménytojás-fehérjéket, és tetejüket metélőhagymával hintjük be.

Töltött tojás sonkával

Apróra vágott sonkát tejföllel elkeverünk és ezzel megtöltjük a tojásokat, amelyeknek csak az alsó részét vágjuk le. Felállítva helyezzük tálra, majonézzel leöntjük vagy aszpikkal kétszer beecseteljük. Hasonlóképpen tölthetjük vagdalt szárnyas vagy bármilyen sült maradékával vagy húspástétommal.

Gombás töltött tojás

Hozzávalók: 4 kemény tojás, 10 dkg gomba, 10 dkg vaj, só, törött bors.

Az apróra vágott gombát 3 dkg vajon sóval, borssal ízesítve addig pároljuk, míg saját levét el nem főtte. Közben a kemény tojásokat megtisztítjuk, félbevágjuk, sárgájukat kivéve, villával összetörjük. Habosra keverjük a 7 dkg vajat, hozzáadjuk a pá-

rolt gombát, meg a tojássárgákat, és a tojásfehérjékbe visszatöltve, kifagyasztjuk.

„Gomba" tojásból

A tojásoknak csak az alapját vágjuk le, bármilyen pástétommal vagy húsvagdalékkal töltjük. Tetejére fél paradicsomot fektetünk, amit belül egy kis krémmel bekenünk, hogy ne essen le. Vajból apró, fehér pettyeket nyomunk rá. Hidegtál díszítésénél igen mutatós, kivált, ha a tojásokat előbb kétszer aszpikkal átfényezzük.

Majonézes tojás

Hozzávalók: 6 keményre főtt tojás, 1 tojássárgából és 1 dl olajból készült majonéz, 1/2 dl tejszín vagy tejföl, kávéskanál mustár, citrom vagy ecet, só, cukor.

A tojásokat karikákra vagy negyedekre vágjuk (ízlés szerint), tálra helyezzük. A majonézt a tejszínnel felhígítjuk, ízlés szerint ízesítjük, és a tojásszeleteket ezzel leöntjük. Tetejét törött borssal vagy zöldpetrezselyemmel meghintjük. 1—2 óráig hűtőben tartjuk. Egyszemélyes adagolásban kis üvegtányérokon vagy félbevágott zöldpaprikába töltve is tálalhatjuk. Készíthetjük hagymával is.

Tojássaláta

A keményre főtt tojásokat karikára vágjuk, tálra helyezve vékony karikákra vágott hagymát rakunk közéje, és franciasaláta-lével leöntjük. Tetejét apróra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk, önálló fogásként fogyasztjuk.

Tojássaláta (más módon)

Hozzávalók: 6 egész tojás, 10—15 dkg hagyma; ecet, só, bors; cukor, 2 kanál olaj, 3—4 főtt burgonya.

A hagymát karikákra vágjuk, leforrázzuk, jól lecsurgatjuk. A tojásokat keményre főzzük, kihűlve karikákra vágjuk, üvegtálban a hagymával s a burgonyával soronként elrendezzük, salátalevet készítünk, azzal a tojást leöntjük, olajjal meglocsoljuk; törött borssal meghintjük, önálló fogás.

Tojássaláta paradicsommal

A majonézes tojáshoz hasonlóan készül, csak a majonézt nem tejszínnel, hanem egy kávéskanál paradicsompürével keverjük, és reszelt hagymával ízesítjük.

Hússaláta

Hozzávalók: 25 dkg főtt vagy sült hús, 20 dkg főtt burgonya, 10 dkg ecetes vagy kovászos uborka, 1—2 alma, 1 tojássárgából és 1 dl olajból készült majonéz, 1 dl tejföl, só, bors, mustár, ecet.

A főtt vagy sült húst (lehet szárnyas is), a főtt burgonyát, uborkát, almát vékony csíkokra vágjuk. A majonézhez hozzáadjuk a tejfölt, mustárt, szükség szerint sót, ecetet, porcukrot, törött borsot, és a felvágott anyagokkal összekeverjük. (Nyáron karikára vágott paradicsomot és zöldpaprikát is keverhetünk közé.) Csak annyi mártással vegyítsük, hogy a massza formálható legyen. Üvegtálra kúp alakban felhalmozzuk, a maradék majonézzel leöntjük, és vékony metéltre vágott sonkával vagy párizsival megszórva díszítjük.

Virslisaláta

Hozzávalók: személyenként egy pár virsli, 5 dkg édes hagyma, ecet, olaj, só a salátaléhez.

Ecetes, sós salátalevet készítünk, és ezzel a szeletekre vágott hagymát egy porcelán tálban leforrázzuk, kihűtjük. A virslit megfőzzük, karikákra vágjuk, és a hagymás, ecetes lével összevegyítjük. Ízlés szerint kevés olajjal meglocsoljuk. Legalább félórával fogyasztás előtt készítsük el. Jól lehűtve tálaljuk. Hasonlóképpen készíthetjük héjától megtisztított krinolinból, vagy csíkokra vágott párizsiból. Adhatunk hozzá majonézt vagy tartármártást is.

Párizsi saláta

Hozzávalók: 25 dkg párizsi, 1/4 kg burgonya, 10 dkg ecetes uborka, 1 tojássárgája, 1 dl olaj, 1 kanál tejföl, mustár, ecet, só, bors.

A vékony szeletekre vágott párizsit héjától megtisztítjuk, csíkokra vagy negyedekre vágjuk. A megfőtt és kihűlt burgonyát az uborkával együtt karikára vágjuk és üveg vagy műanyag tálban összekeverjük. A tojássárgából és olajból majonézt keverünk, felhígítjuk a tejföllel, mustárt, sót, borsot, pár csepp ecetet adunk hozzá, csipetnyi cukorral ízesítjük, jól elkeverjük és az összevágott anyagokra öntjük. Könnyedén elvegyítjük, hogy a mártás mindenütt jól érje. Legalább 30 perccel fogyasztás előtt készítsük, hogy az ízek összeérjenek, és jól le tudjuk hűteni. Tetejét zöldpetrezselyemmel, kockára vágott főtt tojással szórjuk meg.

Heringsaláta

Hozzávalók: 25 dkg pácolt hering, 25 dkg burgonya, 10 dkg ecetes uborka, 10 dkg hagyma, 2 kemény tojás, ecet, mustár, só, cukor.

A pácolt hering húsát a gerinccsontról lefejtjük, fél centiméter széles csíkokra vágjuk. A kihűlt, főtt burgonyát, az uborkát vékony karikákra vágjuk. A hagymát is karikákra vágjuk és leforrázzuk, hogy a csípősséget elveszítse. Mély tálba egy kávéskanálnyi mustárt, fél kanálnyi porcukrot, 1 dl vízzel felhígított ecetet teszünk. Jól elkeverjük és óvatosan összekeverjük a fel-

vágott anyagokkal. Tetejét tojásszeletekkel, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

A heringsalátát többféle változatban is készíthetjük. A burgonya helyett adhatunk hozzá például apróra vágott savanyú káposztát, főtt szemes babot, reszelt almát, nyáron paradicsomszeleteket, megöntözhetjük néhány kanál olajjal, ízesíthetjük törött borssal, tárkonyecettel.

Majonézes heringsaláta

Hozzávalók: 1 adag tartármártás kemény tojásból (lásd a *Hideg mártásoknál),* 3—4 darab pácolt hering, 3 ecetes uborka, 2 alma, 2 kemény tojás.

A tartármártásba belekeverjük az apró kockára vágott kemény tojásfehérjéket, majd utána a kiszálkázott, kis kockákra vágott heringet, az apróra vágott uborkát és almát. Alaposan összekeverjük, tálba öntjük, és tetejét kemény tojás-karikákkal díszítjük.

Halikra saláta

Egy csukának vagy pontynak az ikráját megmossuk, hártyáitól megtisztítjuk, csöppnyi sót hintünk rá. Tányérban forró víz fölé tesszük, és addig kevergetjük, amíg kivörösödik. Ekkor levesszük a tűzről. A halikra mennyiségének megfelelően 1/4 vagy egész zsemlét vízben megáztatunk, kicsavarjuk, villával jól összetörjük, az ikrához adjuk. 1 1/4 dl olajat cseppenként 1—1 csepp citromlével felváltva hozzákeverünk. Kb. 1/2 óra hosszat keverjük, amíg jól kihabosodik, és kevés reszelt hagymával ízesítjük. Fogyasztásig pár órára hidegre tesszük. Kenyérre kenve vagy adagolva tálaljuk.

Szendvicskenyérre nagyon finom apró citromszeletekkel, zöldpetrezselyemmel díszítve.

Hideg töltött paradicsom és paprika

Igen mutatós és ízletes a különféle salátákkal, körözöttel, krémekkel töltött paradicsom vagy zöldpaprika. Kisebbfajta, sima külsejű, kemény, de jól érett almanagyságú paradicsomok tetejét levágjuk, a magjától megtisztítjuk, de a belső húsos gerezdeket meghagyjuk. Megtöltjük franciasalátával, padlizsánsalátával, hagymás tojással vagy hússalátával. Ügy töltjük a paradicsomokat, hogy a töltelék szép mutatósán kicsúcsosodjon belőle, és a tetejét fedőnek visszahelyezzük a töltelékre. Ha nem vágjuk le a tetejét fedőnek, felülről kezdve négy vágást csinálunk a paradicsomba — de csak a feléig —, azon keresztül szedjük ki a magvakat és töltjük helyére a tölteléket, így még szebben mutat. Apróbb töltött paradicsomokkal hidegtálakat is díszíthetünk.

A paprikát megtisztítjuk a magházától, a csípős ereket kivágjuk. Megtölthetjük körözöttel, túrókrémmel vagy salátával. Ezt is lehet szépen szeletelni karikákra vagy félbe, negyedekbe vágva, de hagyhatjuk egészben is. A nyílást paradicsomszelettel vagy ízlés szerint krémmel (csillagos nyomócsővel) díszíthetjük.

Töltött kovászos uborka

Vastagabb kovászos vagy vizes uborkákat vékonyan meghámozunk, hosszában félbevágjuk és belsejüket vékony kis késsel kikaparjuk. Bármilyen körözöttel vagy pástétommal nyomózsák segítségével megtöltjük. Jól lehűtjük és franciasalátával körítjük.

Töltött alma

Hozzávalók: 6—8 közepes nagyságú alma, hússaláta, tartármártás, 1/4 citrom.

Az almákat meghámozzuk, magházukat kiemeljük, és a negyed citrommal együtt pár percig főzzük, majd szitára téve lecsurgatjuk. Ekkor a magház helyét kitágítjuk, ebbe az üregbe töltjük a hússalátát, és tálra téve, az egészet leöntjük tartármártással. Ha keménytojásos tartármártással készítettük, az egészet behintjük az apróra vágott keménytojás-fehérjékkel.

Töltött paradicsom almával és tormával

Hozzávalók: 4 nagy paradicsom, 2 alma, 10 dkg reszelt torma, fél citrom, só, kevés cukor, zöld salátalevél.

A paradicsomok tetejét levágjuk, a magokat kiszedjük, leforgatjuk, hogy levük lecsurogjon, belsejüket megsózzuk. Az almát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, összevegyítjük a finomra reszelt tormával, gyengén sózzuk, cukorral, citromlével ízesítjük. Ezzel a paradicsomokat megtöltjük. Tetejét majonézzel díszítjük, tépett salátalevelekkel körítjük.

Körözött liptói

Hozzávalók: 10 dkg juhtúró, 5 dkg vaj, 1 kanál tejszín, tejföl vagy tej pille, só, édes piros paprika, reszelt hagyma, köménymag.

A vajat a túróval és a tejföllel habosra kavarjuk. Az ízesítő anyagokkal tetszés szerint fűszerezzük. Tálra halmozva elsimítjuk és a kanál nyelével mintákat nyomunk bele. Szokás a körözöttet tejföl helyett kevés sörrel kikeverni és kápribogyóval gazdagítani.

Körözött (kiadósabb)

Hozzávalók: 20 dkg tehéntúró, 5 dkg erős juhtúró, 5 dkg vaj, 1 kanál tejföl és az előbbinél felsorolt fűszerek.

A tehéntúrót szitán áttörjük, a többi anyaggal jól kikeverjük és ízlés szerint fűszerezzük.

Rokfort vajjal

Hozzávalók: 15 dkg rokfort (márványsajt), 10 dkg vaj.

A rokfortot megreszeljük, és a habosra kevert vajjal jól eldolgozzuk. Könnyebbé és gazdaságosabbá tehetjük, ha 1—2 dkg vajjal, 1 dkg liszttel, 1 dl tejjel besamelt készítünk, kihűtve ap-

ránként a krémhez keverjük. így a rokfort erős izét is ellensúlyozzuk. Ízesíthetjük kevés reszelt hagymával is. Kenyérre kenve, paradicsommal, zöldpaprikával, retekkel fogyasztjuk.

Krémsajt

Egy liter sűrű, édes tejfölbe beleteszünk egy csapott evőkanál szitált sót, 1/2 kávéskanál porcukrot. Beleöntjük vízbe mártott vászonkendőbe, a kendőt összekötjük és szellős helyre akasztjuk. Egy nap alatt minden fölösleges lé kicsepeg belőle. Üvegtálra borítjuk és máris fogyasztható.

Sajtkrém

Hozzávalók: 5 dkg ementáli vagy óvári sajt, 5 dkg füstölt sajt, 5 dkg margarin, 1 dl tejföl.

A margarint habosra kavarjuk, hozzávegyítjük a tejfölt, a reszelt sajtot. ízlés szerint ízesíthetjük pirospaprikával, köménymaggal, apróra vágott hagymával. A krémet egy kanál sűrű fehérmártással vagy áttört főtt burgonyával szaporíthatjuk.

Ajókakrém (ringli)

Hozzávalók: 20 dkg liptói túró, 10 dkg vaj, 1 kis doboz ajókagyűrű, 1 kávéskanál reszelt hagyma, zöldpetrezselyem.

A túrót áttörjük, a vajjal habosra kavarjuk. Az ajókagyűrűket nagyon apróra összevágjuk és a dobozban levő olajjal együtt a krémhez adjuk, a hagymával, apróra vágott zöldpetrezselyemmel kikeverjük. Kis üvegtálra helyezzük, megformáljuk, zöldpetrezselyemmel és a ringlin levő kapribogyóval díszítjük. Az ajóka helyett vehetünk fél tubus szardellapasztát is.

Szendvicskenyérre is igen kedvelt, kiadós krém, melyet tojásszeletekkel, paradicsommal, zöldpaprikával díszíthetünk.

A fent leírt körözötteket, krémeket *mixelő gépben* percek alatt készíthetjük el.

Halkrém (konzerv)

Hozzávalók: 1 doboz szardínia vagy halkrémkonzerv, 10 dkg vaj vagy tejes margarin, szardellapaszta.

A halkrémet a dobozból kivéve a vajjal jó habosra kavarjuk és szardellapasztával ízesítjük.

Aszpikfőzés

A hidegkonyhának jelentős kiegészítője az aszpik. Az aszpik nem egyéb, mint tisztított kocsonya, amit az úgynevezett derítési eljárással tökéletesen átlátszóvá tisztíthatunk. Rendszerint borjúlábból főzzük — mivel ez sok kocsonyás anyagot tartalmaz — ugyanolyan módon, mint a kocsonyát, csak leveszöldséget is adunk hozzá. ízesítésére pedig ecetet, babérlevelet használunk. Készítése elég hosszadalmas. A mai modern konyha azonban sokkal egyszerűbb aszpikkészítési eljárásokat ismer, a tisztított és az emberi táplálkozásra alkalmas zselatin felhasználásával.

Gyors aszpikfőzés

Hozzávalók: 25 dkg zsírtalan marhahús, 25 dkg vegyes leveszöldség, 2 1/2 dl víz, 1 dkg zselatin, 1 tojásfehérje, 1 kanál ecet, 1 szál babérlevél, só.

A húst és a zöldséget ledaráljuk, 2 1/2 dl vízbe forrni tesszük. Forrástól számítva 25 percig főzzük, levesszűrőn átszűrjük, ha a leve leapadt, 2 1/2 dl-re kiegészítjük és a zselatint feloldjuk benne.

Derítés. Egy tojásfehérjéből egy kanál víz hozzáadásával gyenge habot verünk, ezt a félig kihűlt húsléhez keverjük. Egy szál babérlevéllel, egy kanál ecettel, sóval ízesítjük, valamivel erősebben, mint a levest szoktuk. Túl ne ecetezzük, mert nem alvad meg. Kétliteres fazékba öntjük és gyors tűzre tesszük, hogy hamar forrjon. Forrástól számítva 5 percig főzzük, állandó kavarás mellett, mert könnyen kifut. Ezalatt a tojásfehérje megalvad és a zavarosságot magába szedi.

Szűrés. A folyadékot nedvesített, sűrű szálú konyharuhán átszűrjük. Ha több aszpikot főzünk, a szűrés hosszabb ideig tart, ezért a konyharuhát felfordított konyhaszék négy lábához erősítjük, és azon keresztül szűrjük le. Az így nyert aszpik kristálytiszta. Óvatosan alvadni tesszük. Ha a teteje homályos lenne a zsírszemcséktől, azt néhány papírszalvétával leitatjuk.

Az aszpikfőzésből visszamaradt darált hús- és zöldségkeveréket hagymás zsíron tovább pároljuk, s felhasználhatjuk húspástétom vagy töltelékek készítésére.

Aszpikot főzhetünk az előbbi eljárás szerint erős húslevesből is zselatin hozzáadásával és derítéssel. Továbbá, ha kocsonyát főzünk, annak a levét is derítéssel tisztíthatjuk, ehhez zselatin nem szükséges, csak kellőképpen zsírtalanítani kell.

Ha rózsaszínű aszpikot szeretnénk készíteni, a derítés során késhegynyi paradicsompürét adunk hozzá.

Az aszpik felhasználása

Az aszpik nemcsak tápértéket dúsító és díszítő anyag, hanem a hideg ételeket a száradástól, elszíntelenedéstől is megóvja. Különböző képpen használhatjuk fel:

A húsféléket aszpikkal *formába rakjuk.* Erre a célra hosszúkás bádogformát vagy őzgerincformat veszünk. Ezt gyengén megolvasztott, hideg aszpikkal 2 mm magasságba kiöntjük. Apróra tört jég közé ágyazzuk vagy hűtőszekrénybe tesszük, ahol rövidesen megfagy. Kenőtollal gyengén meglocsoljuk és díszítő anyagokat: karikára vágott tojást, apróra vágott zöldpetrezselymet, karikára vagy mintásra vágott sárgarépát helyezünk bele. Most újból egész vékony réteg aszpikot öntünk rá és újra fagyasztjuk. Ezután rakjuk bele a fagyasztani való anyagokat: például sonkatekercset, füstölt nyelvszeleteket, halszeleteket szorosan egymás mellé helyezve, libamáj szeleteket, kisült és kicsontozott nyúlgerincet, pástétomokat, hússalátákat stb. Mindig arra vigyázzunk, hogy a szélét 2—3 mm távolságban hagyjuk. Ha a berakással elkészültünk, nem öntjük azonnal tele a formát, hanem 1—2 cm-t kihagyunk, mert az anyagok a lében felemelkednek. Újra jég közé rakjuk és fagyasztjuk. Végül annyi aszpikot öntünk a formába, hogy az anyagokat ellepje. Ezután tá-

lalásig jégen tartjuk. Tálaláskor a formát egy pillanatra meleg vízbe mártjuk, megtöröljük és gyors mozdulattal tálra borítjuk.

Az aszpikkal fényezünk. Töltött tojásokat, sonkát, főtt nyelvet, pástétomokat, szendvicseket, díszítésre alkalmazott tojásszeleteket gyengén megolvasztott hideg aszpikkal, kenőtoll vagy ecset segítségével kétszer bekenünk. Az első bekenés után megvárjuk, amíg megdermed, és aztán kenjük be másodszor. A pástétomokat többször is áthúzhatjuk. A fényezéssel hideg helyen dolgozzunk, így gyorsabban megy a munka.

Az aszpikkal díszítünk. A keményre alvadt aszpikot apró kockákra vágjuk hólyagpapíron vagy tányéron, és ezzel a hideg ételekkel megrakott tálakat díszítjük. Helyenként nagyon apróra vágott zöldpetrezselyemmel is színezhetjük.

Az aszpikolás aprólékos munka, de a hideg ételeket rendkívüli módon díszíti, csillogóvá teszi, ami főleg az esti világításnál hatásos, és az ételek értékét fokozza.

Szendvicsek

A vendéglátásnak igen alkalmas módja, ha előre elkészített szendvicseket adunk. Ennek előnye az, hogy nem kell szabály szerint felteríteni, hanem a szendvicses tálat körülhordjuk a vendégek között, mindenki ott fogyasztja el, ahol akarja és a teríték csupán egy kistányér, papírszalvétával. A másik előnye, hogy előre elkészíthető. Kis ügyességgel, jó ízléssel igen változatos készítményt állíthatunk össze. Az alábbiakban néhány egyszerű, könnyen elkészíthető szendvics leírását adjuk.

A szendvics alapjául használhatunk egyenletes, vékony szeletekre vágott zsúrkenyeret, zsemlét. A mai sütőipar igen sok változatát adja a szendvicsekre alkalmas süteményeknek, de ahol nem lehet hozzájutni, ott házilag is könnyen készíthetünk szendvics- vagy úgynevezett zsúrkenyeret.

A szendvics lehet nyitott és csukott. Az utóbbi: 2 egymásra borított 1/2 zsemle vagy 2 szelet kenyér megtöltve. A nyitott szendvicsek mutatósabbak és változatosabban készíthetők, de ha

korábban készítjük el őket, kínálásig fedjük le légmentesen a tálat alufóliával.

Zsúrkenyér

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 2 dkg élesztő, 2 dkg vaj vagy zsír, 2 dl tej, só.

A sörkiflihez hasonló rétestészta keménységű masszát gyúrunk. A tésztát még egyszer akkorára kelesztjük és 5—6 cm átmérőjű rudakat formálunk belőle. Sütőlemezen még 1/2 óráig kelesztjük és jó tűznél 10—15 percig sütjük. A zsúrkenyeret ferdén vágjuk, így mutatósabb.

Szendvicshez való apró kalácskákat (briósokat) is készíthetünk kalácstésztából, kevés cukorral. 2 dkg-os gömbölyű vagy ovális alakú kalácsokat sütünk.

Mit használhatunk a szendvicsek megkenésére?

A szendvicskenyereket igen változatos alapkrémekkel kenhetjük meg.

Vajkrém. 10 dkg vajat megsózunk és elkeverjük 1/2 dl tejszínnel vagy tejföllel. Ez jól szaporít és a vaj kenhetőbb lesz.

Mustáros vaj. A vajat mustárral keverjük el.

Tojásos vajkrém. 10 dkg vajjal elkeverünk 1—2 szitán áttört tojássárgát vagy egész tojást, mustárral, sóval ízesítjük és egy kanál tejszínnel vagy tejföllel hígítjuk.

Szaráellás vaj. A vajat szardellapasztával keverjük el.

Paradicsomos vaj. A vajat sűrű paradicsompürével keverjük el.

Sajtkrém. 5 dkg vaj, 2 dkg liptói túró, 5 dkg reszelt ementáli sajt, 1/2 dl tejszín habosra keverve.

Tormás vaj. A vajat elkeverjük finomra reszelt tormával. Ez főleg sonkához, kolbászhoz illik.

Zöld vaj. 10 dkg vajat egy-egy kis csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, kaporral, metélőhagymával keverünk el, és pár csepp citromlével meg csipet sóval ízesítjük.

Májkrém. Kenőmájas (konzerv is lehet) vajjal, tejszínnel vagy tejföllel elkeverve.

Halkrém. Konzerv-halkrémet vagy apróra vágott főtt halat elkeverünk vajjal és szardellapasztával ízesítjük.

Franciasaláta. Hússal, hallal, tojással rakott szendvicsekre alapozásként kenjük.

Húspástétom. A kész húspástétom tejszínnel vagy vajjal higítva, mustárral ízesítve.

Almás majonéz. 1 deci olajból, 1 tojássárgájából kevert majonézt 1 dl tejföllel hígítunk, és,2 meghámozott, nagyon apróra vágott almával keverünk össze. Húsos és sonkás szendvicseket alapozunk vele.

Olajos majonéz. Főleg zöldséges szendvicsekhez való.

A vajas krémeket szaporíthatjuk, néhány kanál fehérmártással, ami a kenyeret puhábban tartja, s a szendvicsek emészthetőségét is megkönnyíti.

Szendvicskenyérre való krémeket a hidegkonyhánál is találhatunk (körözöttek, krémek).

Mit rakunk a megkent kenyérszeletekre?

A vajjal megkent kenyérre rakhatunk fél vagy egész szelet vékonyra vágott téliszalámit, karikára vágott tojást, retekkarikával díszítve, továbbá kis szelet tojást, sonkát, uborkával vagy zöldpaprikával. A kenőmájassal megkent szelepekre tojást vagy apróra vágott tojásfehérjét, paradicsomszeleteket helyezünk. A sajtkrémes szeleteket tojással, reszelt sajttal, retekszeletekkel rakjuk meg, és vajkrémből vajrózsákat nyomunk rá. Továbbá használhatunk a szendvicsekhez vékony szeletekre vágott liba-

vagy kacsamájat, hideg sültet, kolbászt ferde karikára vágva, felvágottakat, főtt nyelvet, szardíniát, olajos halat.

A tojásokat előre főzzük meg keményre, tegyük hideg vízbe, mert így szebben lejön a héja. A tojás szeletelésekor leggazdaságosabb tojásvágót használni. A szendvicsek ne legyenek nagyobbak egy fél zsemlénél.

A szendvicseket sima vajkrémmel, tojáskrémmel, olajos majonézzel, körözöttel — amit pirospaprikával halványrózsaszínre festhetünk —, szardellás vajjal papírtölcsér segítségével (végét csillagosra vágva) körüldíszíthetjük, közepére vonalakat húzhatunk vagy apró vajrózsákkal díszíthetjük. Nagyon hatásos és egyben ízletes, ha a hússzeleteket és a tojásszeleteket olvasztott aszpikkal kétszer átfényezzük, vagy apróra vágott aszpikot mogyoró nagyságú csomókban elhelyezünk rajtuk. Az aszpikkal való fényezésnek az is nagy előnye, hogy az anyagok nem száradnak ki, nem színtelenednek el. Mindenesetre kerüljük a túldíszítést. Egy személyre 4—5 szendvicset számítunk.

Zöldséges szendvics

Szendvicskenyeret vékonyan majonézzel átkenünk és erre különböző zöldségféléket rakunk, amelyeket először sós vízben megfőztünk és salátalébe áztatunk. Vékony zöldbabot, spárgafejet, gombaszeletet vékonyra szelt paradicsommal díszítünk. Nagyon mutatós a zöldséges szendvicsen az aszpikdíszítés, áthúzás. A szendvicsek szélét majonézzel vékonyan tölcsérből díszítjük.

Gyümölcsös szendvics

Díszíthetjük, illetve megrakhatjuk a szendvicseket megfelelő összeállításban nyers vagy főtt gyümölcsszeletekkel is. Sajtos szendvicsekre tehetünk vékonyra vágott alma- vagy körteszeleteket. A májas szendvicsre főtt meggy- vagy cseresznyeszemeket, mazsolát. Főtt kolbászszeletekhez pár szem áfonyabefőttet, málnát, sőt aszalt szilvát rakhatunk.

Megkenhetünk kenyérszeleteket csipkebogyólekvárral, ha valamiféle vadhússzeleteket rakunk rá.

Málna- vagy eperdzsemmel megkent kenyérszeletre tejszínhabos díszítést nyomunk.

Mini-szendvicsek (snack)

Legújabban divatba jöttek az ún. mini-szendvicsek, amelyeket egy harapással vehetünk a szánkba, nem kell sem tányér, sem evőeszköz hozzá, és a kedves vendég még csak morzsázni sem tud velük. Ezeket csak akkor adhatjuk, ha rövid látogatásra, egy pohár italra tér be a vendég hozzánk, huzamosan ott-tartózkodó vendég számára nem elegendő. Az ilyen szendvicseket szokták koktélpartik alkalmával is adni.

Az egy falatos szendvicsek alapja félcenti vastagra szelt kifli vagy vékonyra szelt, lehajazott, négyszögletű lapokra vágott kenyér, főleg rozskenyér. Megkenhetjük bármilyen vajjal vagy krémmel, és egy falatnyi ételt — egy karika kemény tojást tetején egy ringlivel, egy kockára vágott szalámit, egy darabka sajtot, egy karika kolbászt — lehet rárakni. Ha ezt még valamivei díszítjük — darabka citrommal, paradicsommal, zöldpaprikával vagy piros arannyal —, fogpiszkálóval szúrjuk át az egészet, nehogy leessen róla. A mini-szendvicsek legyenek minél változatosabb ízűek és minél tarkábbak.

MELEG TÉSZTÁK

Főtt tészták

A tészta készítése

A szükséges mennyiségű szitált lisztet mély tálba helyezzük, közepébe mélyedést vájunk, az egész tojást beleütjük, ugyanannyi vagy többszörös mennyiségű vizet adunk hozzá, mint amennyi a tojás. Először ujjainkkal elvegyítjük a lisztet, azután kezünkkel kemény tésztává gyúrjuk, és a nyújtódeszkára kitéve, jól kigyúrjuk. Cipókra vágjuk és letakarva pihentetjük, hogy a lisztszemecskék megduzzadjanak. Sót ne tegyünk a tésztába, mert az lágyít. Most a nyújtófával kerek lapot nyújtunk, lehetőleg minél kevesebb liszt hozzáadásával, mert a tészta főzés közben csirizes lesz. A tésztát nem nyújtjuk mindig egyforma vastagságúra. Csuszának, kockatésztának egész vékonyra nyújtjuk, míg mákos-, sajtosmetéltnek, csipetkének gyufaszál vastagságúra. Ha a tészta annyira megszikkadt, hogy nem tapad össze, rácsavarjuk a nyújtófára, közepén végigvágjuk és azután jó éles késsel tetszés szerinti formára metéljük.

A kifőzésnél a tésztát bő, sós vízbe dobjuk, vigyázva, hogy a víz közben állandóan forrjon. Ha a tészta feljön a víz tetejére, az első forrásnál — készen van. Most leszűrjük, meleg vízzel leöblítjük. (Ha hideg vízzel öblítjük, lehűl, a felmelegített tészta pedig veszít az értékéből.) A jól lecsurgatott tésztát jó meleg, de nem forró zsiradékba szedjük, mert a forró zsiradéktól leragad. Előnyös teflonedénybe kiszedni, abba nem ragad le. Kanállal könnyedén kavargatjuk, és hozzákeverjük az ízesítő anyagát. Tálalásig forró vízzel telt edényben tartjuk és melegített tálra tálaljuk.

Munkánkat megrövidíti és megkönnyíti, ha a jó minőségben és többféle alakban kapható készen vásárolt gyári száraz tésztát használjuk: vékony metéltet, kockatésztát, kagylót, csillagot, makarónit, spagettit.

A száraz kész tésztákat jóval tovább kell főzni, mint a frissen gyúrtakat. Ha forrás közben kiveszünk egy tésztát, kettévágjuk és a közepén nem látszik fehéres csík, akkor megfőtt.

A szárított tészták kifőzésének újabb módja

A száraz tésztát lemérjük és még egyszer annyi súlyú vizet veszünk hozzá. A száraz tésztát sütőben vagy lábasban jól átforrósítjuk. A vizet felforraljuk, megsózzuk, beleadjuk a szükséges zsiradékmennyiséget (10 dkg száraz tésztához 1 dkg zsírt vagy kiskanálnyi olajat). Beletesszük az átforrósított tésztát, lefödve 5 percig főzzük, akkor megkavarjuk és megint főzzük 5 percig. Félrehúzzuk a tűzhely szélére és 20 percig lefödve állni hagyjuk. Ezalatt a tészta megduzzad és rátehetjük a hozzávaló anyagokat. A tészta kifőzésének ez a módja főként a készen vásárolt száraz tésztáknál ajánlható.

A főtt tésztáknál egy személyre 10—12 dkg lisztet számítunk, 1—2 dkg zsiradékot, 50 dkg lisztre 1—2 tojást. Száraz tésztákból 1 személyre 8—10 dkg-ot veszünk.

Darás kocka

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 tojás; vagy 35 dkg száraz tészta, 8 dkg búzadara, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, só.

A lisztből egy tojással kemény tésztát gyúrunk és jó vékonyra

kinyújtjuk. 1½ cm-es kockákra vágjuk. A búzadarát forró zsírban világos barnára pirítjuk. Néhány kanál vízzel meglocsoljuk, hogy kissé megduzzadjon, s a jól lecsurgatott tésztát hozzákeverjük és átforrósítjuk.

Túrós csusza

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 egész tojás, 30 dkg túró, 1½ dl tejföl, 8 dkg szalonna, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír.

Jó kemény tésztát gyúrunk a liszttel és a tojással, vékonyra kinyújtjuk. Ha már kissé szikkadt, apró levélkéket szaggatunk belőle. Jó bő vízben főzzük ki, amelybe borsónyi zsírt vagy kiskanál olajat teszünk, hogy a tészta ne tapadjon össze. Ha kifőtt, meleg vízzel leöblítjük. Meleg zsiradékba szedjük ki és jól átforrósítjuk. Átmelegített tálra tálaljuk, megszórjuk elmorzsolt túróval, meglocsoljuk gyengén megmelegített tejföllel, majd kockára vágott és üvegesre kiolvasztott szalonnával tetejét meghintjük, esetleg a szalonna zsírjával is zsírozzuk. Legfontosabb a forró tálalás, mert a hideg túró könnyen lehűtheti a tésztát.

Mákos és diós metélt

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 egész tojás, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 10 dkg dió vagy mák, 10 dkg porcukor vagy méz.

A lisztből és a tojásból tésztát gyúrunk, amit ízlés szerint vékonyra vagy vastagabbra nyújtunk. Vékony metéltnek vagy gvufaszál vastagságú tésztának vágjuk fel. Ha kifőztük, meleg zsírba kiszedjük és porcukorral összevegyített darált dióval vagy mákkal összekeverjük. Tálra téve, tetejét is ezzel hintjük meg. Cukor helyett olvasztott mézet is használhatunk hozzá.

Sonkás kocka

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 tojás; vagy 30 dkg kockatészta, 2 dl tejföl, 20 dkg sonka vagy füstölt hús, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 3 dkg vaj, morzsa.

A lisztből egy tojással tésztát gyúrunk, vékonyra nyújtjuk, ha megszikkadt, 1½ cm-es kockákra vágjuk, kifőzzük és meleg zsiradékba szedjük. Két tojássárgáját elkeverünk vajjal, hozzávegyítjük a megdarált sonkát, 2 dl tejfölt, végül a két tojás habját. Ezt a tésztára öntjük és elkeverjük. Egy tűzálló tálat vagy tortaformát bezsírozunk, morzsával behintjük és a tésztát beleöntjük. Forró sütőbe téve 25—30 percig sütjük.

Készíthetjük csak sonkával is, 1 dl tejföllel összekeverve, de akkor is pár percig sütőben tartjuk.

Káposztás kocka

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 tojás; vagy 40 dkg száraz kockatészta, 80 dkg káposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 dkg cukor.

Jó kemény tésztát készítünk, kockára vágjuk. A káposztát megreszeljük, megsózzuk és 20 percig sóban állni hagyjuk. A zsírt megolvasztjuk, megpirítjuk benne a cukrot, hozzáadjuk a levétől kinyomkodott káposztát és többszöri keveréssel barnára pirítjuk. Pár szem törött borssal fűszerezzük. A tésztát kifőzzük, a főzővízbe egy kávéskanálnyi zsiradékot teszünk, hogy a tészta össze ne tapadjon, jól lecsurgatjuk, és a káposztával összekeverjük. Jó forrón tálaljuk. Ízlés szerint cukrot is adhatunk hozzá.

Kapros túrós metélt

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 1 tojás, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 20 dkg juhtúró, kapor, 1 dl tejföl.

A vékonyra kinyújtott tésztát ½ cm-es metéltre vágjuk. Ha kifőztük, meleg zsírba tesszük, elkeverjük az elmorzsolt juhtúróval. Azonnal, forrón tálaljuk, tetejét tejföllel meglocsoljuk, és a kaporral meghintjük.

Rakott metélt

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 1 tojás, 8 dkg dió, 8 dkg cukor, 20 dkg lekvár, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír.

A vékonyra nyújtott tésztát csíkokra vágjuk, kifőzzük, meleg zsírra szedjük. Egy bezsírozott lábasba rétegezzük a tésztát váltogatva cukros dióval és lekvárral. Tetején tészta legyen. Forró sütőben megpirítjuk, kiborítva találjuk. Készíthetjük mákkal is.

Lekváros derelye

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 2 tojás, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 30 dkg szilvaíz, 10 dkg zsemlemorzsa, 5 dkg cukor, fahéj. A lisztből és a tojásból nagyon vékony tésztát nyújtunk és egyik felére a szilvalekvárból kanál és kis kés segítségével mogyorónyi halmocskákat rakunk, egymástól 4—5 cm távolságra. Gyorsan dolgozunk vele, hogy a tészta meg ne szikkadjon. A lekvár közötti részt tojásfehérjével megkenjük, amit az egyik tojásból félretettünk. A tészta másik felét ráhajtjuk, és a lekvárhalmocskák között a tésztát jól lenyomkodjuk. Derelyemetszővel egyenlő nagyságú négyszögeket vágunk. Sós vízben valamivel tovább főzzük, mint más tésztát. A morzsát a zsírban aranysárgára pirítjuk és a kifőzött tésztát beletéve, óvatosan összevegyítjük. Tálaláskor fahéjas porcukorral meghintjük.

Túrós derelye

Hasonlóképpen készül, mint a lekváros derelye, csak lekvár helyett túrótöltelékkel töltjük meg.

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 30 dkg tehéntúró, 2 tojás, 5 dkg cukor, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 10 dkg zsemlemorzsa.

Az áttört túrót a tojással elkeverjük, megcukrozzuk és ezzel töltjük a tésztát. A derelyéket valamivel nagyobbra készítjük. Pirított morzsába szedjük át és cukorral meghintve tálaljuk.

Készíthetjük cukor nélkül is, de ilyenkor a tölteléket vágott kaporral ízesítjük, és nem morzsába szedjük ki, hanem zsírba, tálaláskor tejföllel meglocsoljuk és kockára vágott, olvasztott szalonnával megszórjuk.

Sajtos metélt

Hozzávalóké 50 dkg liszt, 1 tojás, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 15 dkg sajt.

A gyúrt tésztát vékony metéltre vágjuk. Kifőzés után meleg zsiradékra szedjük. Forrón tálra rakjuk, és az asztalnál szórjuk rá a reszelt sajtot.

Burgonyás kocka (gránátos kocka)

Hozzávalók: 1/2 kg burgonya, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, hagyma és az előbbiekhez hasonlóan készített tészta, kockára vágva (vagy száraz kockatészta).

A burgonyát héjában megfőzzük és megtisztítva apró kockákra vágjuk. A zsiradékon egy kis fej hagymát megfonnyasztunk, ebben a burgonyát összetörjük és benne a főtt tésztát megforgatjuk.

Tejben főtt tészta

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 tojás, 1 liter tej, 5 dkg vaj vagy zsír, 10 dkg cukor, 10 dkg dió, vaníliás cukor.

A lisztből a tojással tésztát gyúrunk és egy cm-es metéltre vágjuk. A tejet forrni tesszük egy dl vízzel, kevés sóval és a vaníliás cukorral. A tésztát kifőzzük benne. Kiszedjük, lecsurgatjuk és 5 dkg vajban vagy zsírban megforgatjuk. Befedve tovább pároljuk és közben a megmaradt tejet hozzáadogatjuk, 10 percre a sütőbe tesszük és kiborítva, diós cukorral meghintjük (dió nélkül is jó).

Széna-szalma

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 tojás,10 dkg olaj vagy zsír, 5 dkg vaníliás cukor, 8-dl tej.

A meggyúrt tésztát 1/2 cm-es metéltre vágjuk. Felét az előbbi leírás szerint tejben kifőzzük és 2 dkg zsiradékba kiszedjük. A

tészta másik felét nem főzzük ki, hanem forró zsiradékban világossárgára sütjük. Sütés közben lyukas lapáttal forgatjuk. A kisült tésztát a tejben kifőtt tésztához vegyítjük és pár percre sütőbe tesszük. Tálba kiborítva, cukorral meghintjük.

Öreglebbencs (jellegzetes alföldi étel)

Hozzávalók: 40 dkg szárított lebbencstészta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, egy kis fej hagyma, 40 dkg burgonya, pirospaprika.

A zsiradékot megforrósítjuk és a kétforintos nagyságúra széttört lebbencstésztát benne zsemleszínűre pirítjuk. Közben hozzáadjuk a reszelt hagymát, paprikával megszórjuk és kétszer annyi vízzel felengedjük. Beletesszük a karikára vágott nyers burgonyát, megsózzuk és befödve, csendesen főzzük, majd a tűzhely szélére húzva duzzadni hagyjuk, amíg a levét teljesen felszívja. Nem kavarjuk, hanem az edényt rázogatjuk, és végül gyengén lesütjük, hogy a tészta szikkadt legyen. Nyáron egy zöldpaprikát is főzzünk bele. Salátával önálló étel. A lebbencs egyszerű gyúrt tészta, vékonyra kinyújtva.

Túrógombóc

Hozzávalók: 60 dkg friss tehéntúró, 10 dkg búzadara, 2 kanál liszt, 2 tojás, 1 dl tejföl, 3 dkg zsír, 3 dkg vaj, 5 dkg morzsa.

A tehéntúrót szitán vagy krumplinyomón áttörjük. Hozzáadjuk az egész tojásokat, a búzadarát és a lisztet. Vizes kézzel vagy kanállal fél tojás nagyságú gombócokat formálunk és forró, sós vízbe befőzzük, kb. 5 percig. Akkor egyet kettévágunk, és ha már belül likacsos, 3 dkg meleg zsírra kiszedjük. Tálra rakjuk, tetejét tejföllel meglocsoljuk és a vajban pirított morzsával megszórjuk.

Hamis túrógombóc

Az aludttejet vagy összement tejet habverővel simára verjük. Felforraljuk és egy liter tejre 15 dkg darát számítva, sűrű tejbe-

grízt főzünk. Gyengén megsózzuk, főzés után rövid ideig keményedni hagyjuk, azután még forrón, vizes kanállal gombócokat formálunk belőle, és pirított morzsában megforgatjuk. Cukrozva, melegen tálaljuk. Befőttet vagy lekvárt is adhatunk hozzá.

Stíriai metélt

Hozzávalók: 50 dkg tehéntúró, 20 dkg liszt, 4 tojás, 4 dkg vaj, 1 kiskanál olaj, vagy 1/2 dkg zsír, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 3 dl tejföl, citromhéj, 5 dkg mazsola, 3 kanál cukor, só.

Az áttört túróval, egy tojással és a liszttel, kevés sóval egy kanál tejföllel gyúrt tésztát készítünk. Gyufaszál vastagságúra kinyújtjuk és egy cm széles csíkokra vágjuk. Forró sós vízben kifőzzük, és utána jól lecsurgatjuk. A vajat a 3 tojássárgával, 2 kanál cukorral és a tejföllel jól elkavarjuk, beleadjuk 1/2 citrom reszelt héját, a megtisztított és mosott mazsolát és a tojások felvert habját. A kifőzött tésztát ezzel a keverékkel óvatosan összevegyítjük, zsiradékkal kikent és morzsával meghintett formába öntjük, és forró sütőben pirosra sütjük. Tálra kiborítva, cukorral meghintve tálaljuk.

Stíriai metélt egyszerűbben

Hozzávalók: 50 dkg tehéntúró, 30 dkg liszt, 2 tojás, só, 5 dkg cukor, 8 dkg morzsa, 6 dkg vaj, olaj vagy zsír.

A szitán áttört túróval, liszttel és tojással az előbbinél keményebb tésztát készítünk. Metéltre felvágjuk, kifőzzük és a zsiradékon pirított morzsával össze vegyítjük. Cukorral meghintve tálaljuk.

Juhtúrós galuska (erdélyi étel)

Hozzávalók: galuskatészta a körítéseknél megadott mérték szerint, 20 dkg juhtúró, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 dl tejföl.

A galuskát kanállal szaggatva befőzzük, forró zsírba szedjük és a szétmorzsolt juhtúróval meghintjük. Tetejét tálaláskor tejföllei meglocsoljuk.

Tojásos galuska

Hozzávalók: galuskatészta a körítéseknél megadott mérték szerint, 4 tojás, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 1 dl tej vagy tejföl.

A galuskatésztát kifőzzük, kevés zsiradékba szedjük. A többi zsiradékot megolvasztjuk, a tojásokat a tejjel vagy tejföllel elkeverjük, beleöntjük a zsiradékba, kevergetjük, mint a rántottát és ha a tojás félkemény, a kifőzött galuskát ezzel összekavarjuk. Fejes salátával tálaljuk.

Sztrapacska (felvidéki étel)

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 1 tojás, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, kb. 40—50 dkg, liszt, 15 dkg juhtúró, 10 dkg füstölt szalonna.

A burgonyát meghámozzuk és nyersen finomra reszeljük. Hozzákeverünk 2 dkg langyos zsiradékot, egy egész tojást, és annyi lisztet, hogy rendes keménységű galuskatésztát kapjunk. Vizezett deszkáról késsel bő sós vízbe apró galuskákat vagdalunk és kb. 10 percig főzzük. A vízből kiszedve, meleg vízzel leöblítjük és a maradék megforrósított zsiradékba tesszük. Tetejére rámorzsoljuk a juhtúrót, megszórjuk az apróra vágott, ropogósra pirított szalonnával, és csak annyi időre toijuk a forró sütőbe, hogy a túró „megpókhálósodjék" a tetején. (Szedhetjük a kifőtt galuskát a szalonna zsírjába is, attól kitűnő ízt kap, de ilyenkor ne adjunk hozzá más zsirt vagy olajat.)

Puliszkafőzés

A székelyek, románok, olaszok népi eledele.

A puliszkát frissen őrölt kukoricalisztből készítjük. Egyes országokban erre a célra külön darálják a malmok a finom búzadarához hasonló luxuslisztet. Főzés előtt a lisztet megszitáljuk és néhány percre meleg sütőbe tesszük, hogy jól átmelegedjék.

Puliszka köretnek

Hozzávalók: 1 liter víz, 35 dkg kukoricaliszt, só, 1 kanál grízes liszt, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír.

A vizet egy 3 literes fazékba feltesszük főni. A forró sós vízbe a lisztet kézzel lassan belehintjük, miközben habverővel folytonosan kavarjuk, hogy össze ne csomósodjon. Ha már a lisztet mind belefőztük, 10—15 perces állandó kavarás mellett főzzük. A sűrűsödő puliszkát a nyújtófához hasonló puliszkakeverővel keverjük, illetve törjük. Legvégül egy kanálnyi grízes lisztet adunk hozzá, és pár percig azzal is kavarjuk, azután a tűzhely szélére húzva, szikkadni hagyjuk, majd zsíros kanállal tálba szaggatjuk. Paprikáshoz, pörkölthöz, tokányhoz köretnek adjuk.

Tejes puliszka

A hideg forralt tejet, mint a levest, mély tányérba öntik és a meleg puliszkából egy kanálra valót a tejbe tesznek. Levesként fogyasztják.

Juhtúrós puliszka (eredeti népies elkészítés)

A puliszkát keményre főzik, főzés után kevés ideig szikkadni hagyják. Nedves szalvétára vagy zsírral megkent gyúródeszkára kiborítják, ujjnyi vastagra ellapítják. Érett juhtúrót morzsolnak rá, felcsavarják és cérnával szeletelve vágják.

Juhtúrós puliszka (más módon)

Hozzávalók: 1/2 kg kukoricaliszt, 20 dkg juhtúró, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír.

A kukoricalisztet az első leírás szerint megfőzzük. Egy lábast vagy tűzálló tálat megzsírozunk, kanalanként egy réteg puliszkát rakunk bele, zsiradékkal meglocsoljuk és juhtúróval beszórjuk. Még egy-két rétegben belerakjuk a puliszkát a túróval, tetején túró és zsiradék legyen. Tíz percre sütőbe tesszük.

Burgonyás tészták

E tésztáknak alapanyaga a liszten kívül a burgonya, amely mind főzve, mind zsiradékban sütve igen kedvelt étel. Fontos azonban, hogy a hozzávaló anyagok — liszt, burgonya, olaj vagy zsír, tojás — helyes arányát megtaláljuk.

Jó burgonyás tészta készítése

Hozzávalók: 1 kg burgonya, kb. 20—30 dkg liszt (attól függ, mennyire lisztes a burgonya), egy jó kanál búzadara, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 1 tojás, só.

A héjában megfőtt és áttört burgonyát elvegyítjük a zsiradékkai, liszttel, darával, megsózzuk és egy tojással összegyúrjuk. Pihentetés nélkül dolgozzuk ki.

Többféle készítményhez használható.

Burgonya-sodrott (nudli)

A burgonyás tésztát cipókra osztjuk, ujjnyi vastagra kinyújtjuk, ezután két ujjnyi széles csíkokra vágjuk. Ezeket a csíkokat 1/2 cm széles metéltre vágjuk és jól meglisztezve, egyenként a deszkán tenyérrel egy mozdulattal megsodorjuk. Sós vízben kifőz-

zük, jól leöblítjük, 10 dkg olajon vagy zsíron 10 dkg zsemlemorzsát rózsaszínűre pirítunk, és a kifőtt tésztát abban óvatosan megforgatva, illetve gyengén összerázva és jól átforrósítva, azonnal tálaljuk. Cukorral vagy anélkül fogyasztjuk.

Készíthetjük pirított morzsa helyett mákkal (10 dkg mák, 10 dkg cukor), de akkor csak nagyon gyengén zsírozzuk.

Szilvás gombóc

Az előbbi módon burgonyás tésztát készítünk, 1/2 cm vastagságúra kinyújtjuk, 8 cm-es kockákra vágjuk. Mindegyik közepébe egy szem szilvát helyezünk, amelynek magvát kiszedjük és helyébe egy mokka-kockacukrot, vagy fahéjas cukrot teszünk (készíthetjük teljesen ép, érett, nem kimagvalt szilvával is). A négyszögek sarkait összefogjuk és lisztes kézzel gombócokat formálunk belőle. Sós vízben főzzük, amíg a gombóc feljön a víz tetejére és egyet forr. Leszűrve leöblítjük, és zsiradékban pirított morzsában megforgatjuk.

A *barackos gombóc* úgy készül, mint a szilvás gombóc, csak szilva helyett kisebbfajta vagy félbevágott barackot teszünk a tésztába.

A *lekváros gombóc* ugyanúgy készül, mint a fentiek, csak kemény szilvalekvárral vagy gyümölcsízzel töltjük a gombócokat.

Gyors szilvás gombóc

Hozzávalók (4 személyre): 1 pohár víz, 5 dkg vaj, 15 dkg liszt, 2 egész tojás.

Töltelék: 24 db szilva, 10 dkg cukor, késhegynyi fahéj, 5 dkg vaj, 5 dkg morzsa.

Egy pohár forró vizet kis fazékba teszünk, hozzáadunk 5 dkg vajat és amikor újra forrásba jött, lassan hozzáöntjük a lisztet. Ezt addig keverjük, amíg a tészta elsimul. A tűzről levéve, langyosra hűtjük és belekeverünk egyenként 2 egész tojást (olyan, mint a forrázott tészta). Kis tésztás deszkát meglisztezünk és azon hosszú rúd alakba kisodorjuk és felvágjuk 24 egyenlő részre. Lisztezett tenyér között olyan laposra formáljuk, hogy egy

szilvát beburkoljon. A szilvát előzetesen kimagvaljuk és a mag helyére késhegynyi fahéjas vagy mokka-kockacukrot teszünk. A gombócokat bő sós vízben kifőzzük. Amikor feljönnek a víz tetejére, szűrőkanállal kiszedjük, jól lecsurgatjuk, pirított raorzsában megforgatjuk. Lecukrozva azonnal tálaljuk.

Palacsinták

A palacsinta gyorsan és könnyen készülő, olcsó étel, sós vagy édes töltelékkel változatosan kínálhatjuk. A sós palacsintákról az előételeknél beszéltünk, tésztának inkább édesen készítjük.

Palacsintatészta készítése

Hozzávalók 12 darabhoz: 1 tojás, 15 dkg liszt, 3 dl tej, 1 dl szódavíz vagy víz, késhegynyi só, cukor. Kisütéshez zsír vagy olaj. Szükség szerint a mértéket arányosan növeljük vagy csökkentjük.

Készítési mód: A tojásokat a cukorral, a sóval, a tej felével és a liszttel mély tálban jól elkeverjük, hozzáadjuk a többi folyadékot, és habverővel jól kidolgozzuk, hogy csomós ne legyen. A tészta híg, tejszín sűrűségű legyen. Ha nagyon sűrűnek találjuk, szódavízzel vagy tejjel hígítjuk. Jó, ha előbb próbasütést végzünk. Ha gyenge a tészta, még egy tojással vagy kevés tésztával elkevert liszttel sűrítjük. Keverés után legalább egy óra hosszat pihentetjük.

Sütés: A palacsintasütőt jól megforrósítjuk, kenőtollal megzsírozzuk és egyszerre egy kis tejmerő kanálnyit öntünk a sütőbe, megforgatjuk, hogy egyenletesen szétterüljön. A palacsintasütőt gyengén mozgatjuk, hogy a tészta ne ragadjon le, széleit kenőtollal zsírozzuk, majd a tésztát késsel leválasztjuk. Ha az első fele pirulni kezd, széles késsel megfordítjuk. A másik oldalán már pillanatok alatt pirul. A tűz ne legyen túl gyors, mert akkor sok zsiradékot vesz fel és megég. Vigyázunk, hogy túl

zsíros ne legyen, mert akkor nehezen emészthető. A jó palacsintának papírvékonyságúnak kell lennie. Zsír nélkül süthetjük teflonedényben.

Ha több palacsintát készítünk, süssük egyszerre két sütőben. Tálalásig vagy felhasználásig meleg helyen, tányérral letakarva tartsuk.

Egyszerűbb, gyorsabb palacsinta

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 2 tojás, 1/2 l tej, csipet só, 1/2 dl olaj. A hozzávalókat habverővel összekeverjük, és néhány óra hosszat állni hagyjuk. Ekkor hajszálvékonyan kiolajozunk egy palacsintasütőt, és ezen sütjük az első palacsintát. A következő palacsintákhoz már nem kell kiolajozni a sütőt, mert a tésztában levő olaj hatására nem szabad leragadniuk. így a sütés sokkal gyorsabbá válik, és a konyhánk nem lesz égett zsír szagú, a tészta viszont könnyebb lesz tőle.

Lekváros palacsinta

A kisütött palacsintákat savanykás lekvárral megkenjük, összecsavarjuk vagy négybe hajtjuk, cukorral meghintve, melegen tálaljuk.

Túrós palacsinta

12 db kisült palacsintához:
Töltelék: 20 dkg túró, 1 tojás, 2 kanál tejföl, 5 dkg cukor.
A túrót szitán áttörjük, hozzákeverjük a tojássárgát, egy kanál tejfölt, a cukrot, kevés citromhéjat és a tojás keményre vert habját. Ezzel a palacsintákat megtöltjük, felcsavarjuk, bezsírozott, tűzálló tálba helyezzük és tetejét egy kanál tejföllel meglocsolva, 15 percre forró sütőbe tesszük. Tálaláskor tetejét cukorral meghintjük.

Kapros juhtúrós palacsinta

12 db kisült palacsintához:

Töltelék: 15 dkg liptói túró, 2 dkg vaj, 2 dkg liszt, 1 dl tejjel készült fehérmártás, 1 tojás, 1 evőkanálnyi vágott, friss zöld kapor.

A liptói túrót áttörjük, elkeverjük a fehérmártással, a tojássárgával, a vágott kaporral és a tojás habjával. A palacsintákat a következő módon töltjük: amikor a palacsintát sütés közben megfordítjuk, levesszük a tűzről, megsült fél oldalát megkenjük a töltelékkel, másik felét ráhajtjuk és mindkét oldalát pirosra átsütjük. Frissen, forrón tálaljuk.

Kakaós palacsinta

A kisütött palacsintákat megszórjuk kakaóporral meg porcukorral, és négyrét hajtva rakjuk tálra.

Vaníliás palacsinta

Töltelék: 3 dkg vajból 3 dkg liszttel és 3 dl tejjel készült fehérmártás, 3 kiskanál porcukor, 1 csomag vaníliás cukor.

A fehérmártást még forrón ízesítjük a cukorral meg a vaníliás cukorral, s 1—1 kanállal téve belőle minden palacsintára, a tésztát összegöngyöljük és forró tálra rakjuk.

Citromos (narancsos) palacsinta

Töltelék: 3 dkg vajból 3 dkg liszttel és 3 dl tejjel készült fehérmártás, 1 citrom vagy egy narancs lereszelt héja és kicsavart leve, pár csepp citrom- vagy narancsszörp, illetve likőr.

A forró palacsintákat megtöltjük a citromos vagy narancsos krémmel, és összegöngyölve, porcukorral meghintve azon forrón tálaljuk.

Almás palacsinta

Hozzávalók: 12 palacsintára való tészta, 1/2 kg alma.
Az almát meghámozzuk, apró, vékony szeletekre vágjuk és a palacsintatésztához keverjük. A rendesnél kisebb palacsintákat sütünk, kettőbe hajtjuk és cukorral meghintve tálaljuk.

Készítésének másik módja, hogy a palacsintatésztához a tojásfehérjét habnak felverjük, úgy keverjük a tésztába. Az almát nagy lyukú reszelőn megreszeljük, gyengén kicsavarjuk, a tésztába vegyítjük. Kisütéséhez valamivel több olajat vagy zsírt használunk, rendes nagyságú palacsintákat sütünk, baracklekvárral megkenjük, felcsavarjuk, cukorral meghintve, forrón tálaljuk.

Bundás alma (alma pongyolában)

Hozzávalók: 12 palacsintára való tészta, 1/2 dkg élesztővel készítve, 4—5 db nagy alma.
Az almákat meghámozzuk, 1/2 cm-es karikákra vágjuk, közepéről a magházat a legkisebb kiszúróval kivágjuk, egyenként a tésztába mártjuk és mindkét oldalukat pirosra sütjük.

Cseresznyés palacsinta

Úgy készül, mint az almás palacsinta, csak alma helyett kimagvalt, felébe tört cseresznyét teszünk, amit előbb a levétől gyengén kinyomkodunk. 30—40 dkg cseresznye szükséges hozzá.

Dióval rakott palacsinta

Hozzávalók: 12 db édes palacsinta, 10 dkg darált dió, 10 dkg cukor.
Egy bezsírozott, tűzálló tálba a palacsintákat — mindegyiket külön meghintve a diós cukorral — összerakjuk. Tetején palacsinta legyen. Forró sütőbe tesszük, 10—15 percig pirítjuk. Ha lábasba rakjuk össze, kerek tálra borítjuk ki. Tetejét cukorral

meghintjük, és szeletekre vágva adagoljuk. Készíthetjük úgy is, hogy az egyik lapot lekvárral, a másikat diós cukorral hintjük meg.

Rakott palacsinta habbal

Az előbbihez hasonlóan készül, de a palacsinta tésztáját nem egész tojással, hanem 3 tojás sárgájával készítjük. Tűzálló tálban, felváltva diós cukorral és lekvárral rétegezve lerakjuk. A tojások fehérjét habnak felverjük, adunk hozzá 10 dkg cukrot, két kanál lekvárt, néhány csepp citromlevet, ezzel is jól felverjük és a palacsintákra öntjük. Egyenletesen elsimítjuk. Fogyasztás előtt 10—15 perccel középmeleg sütőben sütjük, amíg a teteje megpirul. Szeletekre vágva adagoljuk.

Francia vagy csúsztatott palacsinta

Hozzávalók: 4 tojás, 5 dkg vaj, 10 dkg liszt, 2½ dl tej, só, 10 dkg vaníliás cukor, 20 dkg lekvár, olaj vagy zsír a kisütéshez. A vajat habosra kavarjuk, egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat, a lisztet, sót, s a tejjel lassanként elkeverjük. Végül könnyedén hozzákeverjük a tojások kemény habját. A sütése eltér a többi palacsintáétól, mert csak az egyik oldalát sütjük meg, nem túl gyors tűznél. Ha egyik oldala rózsaszínűre sült, egy kerek tálra csúsztatjuk a kisütött felével lefelé, vaníliás cukorral megszórjuk, s a következő kisült palacsintát rácsúsztatjuk. Így folytatjuk felváltva, amíg a palacsinták mind kisülnek. A legutolsót megfordítva borítjuk a palacsintára. Azonnal, forrón, vaníliás cukorral meghintve tálaljuk.

Kirántott ételek palacsintatésztában

Az itt felsoroltakon kívül a palacsintatészta főzelékfélék, húsfélék, gyümölcs kirántásánál is igen gyakran szerepel mint burkolóanyag. Erre a célra a tésztát a megadott mértéknél sűrűbbre, vagyis kevesebb tejjel készítjük, és ha ½ dkg élesztőt is adunk hozzá, fánkszerűen feljön a palacsintatészta. Ezeket bővebb zsírban sütjük.

Vegyes tészták

Kirántott barack

Fehér borral bortésztát készítünk (lás *Bundázást).* A barackokat meghámozzuk, egész kis résen keresztül a magját eltávolítjuk, villára szúrva a sűrű tésztába mártjuk és forró zsírban kirántjuk. A kirántáshoz vehetünk fele olajat, fele vajat. A zsiradék mennyisége ujjnyi magas legyen. A barackokat szűrőkanállal kiemeljük, a zsiradékot jól lecsurgatjuk, cukorral meghintjük vagy,kakaós cukorban megforgatjuk.

Egérke

Hozzávalók: 1/2 l tej, 1/2 1 liszt, 2—3 evőkanál cukor, csipet só, 6 tojás, a sütéséhez olaj.

A tejet csipet sóval meg a cukorral ízesítjük, felforraljuk, és lassan belecsurgatjuk a lisztet, állandóan kevergetve. Levesszük a tűzről, és tovább verve, egyenként dolgozzuk el benne a tojásokat. Megforrósítjuk az olajat, és az olajba mártogatott kanállal a tésztából gömböket szaggatunk bele. Ropogós pirosra sütjük, és kakaós vagy fahéjas porcukorral meghintve tálaljuk.

Túrófánk

Hozzávalók: 1/2 kg tehéntúró, 3 tojás, 5 dkg liszt, 5 dkg zsemlemorzsa, csipet só; a panírozáshoz morzsa, a sütéshez olaj.

A tehéntúrót burgonyanyomón áttörjük, kikeverjük a tojássárgákkal, csipet sóval, a liszttel meg a morzsával. Végül hozzáadjuk a tojások kemény habbá vert fehérjét, és vizes kézzel hosszúkás kroketteket formázunk belőle. Zsemlemorzsában megforgatjuk, és bő, forró olajban, közepes tűzön ropogós pirosra kisütjük. Porcukorral meghintve tálaljuk.

Túróperec

Hozzávalók: 20 dkg túró, 20 dkg liszt, 3 tojássárgája, 5 dkg vaj, 1 dkg élesztő, késhegynyi só, 25 dkg olaj a kisütéshez.

A túrót áttörjük, a vajat habosra keverjük a tojássárgákkal. Az élesztőt egy evőkanál langyos tejben feloldjuk és az összes anyagokat deszkán jól kidolgozzuk. 40 percig pihentetjük. Egy cm vékonyra kinyújtjuk, nagy fánkszaggatóval kiszaggatjuk és a közepét gyűszűnyi formával kiszúrjuk. Nem túlhevített, egy ujjnyi olajban mindkét oldalát kisütjük. Melegen megszórjuk vaníliás cukorral.

Más változatban is készíthetjük 2 tojással, a tojások felvert habjával. Ekkor könnyebb tésztát kapunk. Ennek a közepét nem szúrjuk ki, hanem mint a fánkokat, kiszaggatjuk és az előbbihez hasonlóan sütjük (túrófánk).

Daramorzsa

Hozzávalók: 1/4 l liszt, 1/4 1 dara, 1/2 liter tej, 4 egész tojás, 5 dkg cukor, 1/2 citrom reszelt héja, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír esetleg vaj, csipet só.

A darára meg a lisztre a hideg tejet ráöntjük, egy órát rajta hagyjuk. A tojássárgákat a cukorral meg a sóval elkeverjük és a darához adjuk. A tojásfehérjéket habnak felverjük és a darához vegyítjük. A serpenyőben a zsírt megforrósítjuk, a tésztát beleöntjük és egy tömegben pirítjuk. (Tehetjük sütőbe is.) Ha már az alja megpirult, villával darabokra tépjük és sütőlapáttal addig forgatjuk, amíg az egész megpirul. Tálra felhalmozzuk, diós cukorral megszórva, dzsemmel vagy befőttel tálaljuk.

Csörögefánk

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 5 tojássárgája, 1 kiskanál cukor, kevés tejföl, csipet só; sütéséhez olaj.

A lisztet a tojássárgával, a cukorral, csipet sóval és annyi tejföllel gyúrjuk össze, hogy levestészta keménységű legyen. 22 pici gombócot formázunk belőle, mindegyikből vékony lapot

nyújtunk, és derelyemetszővel párhuzamosan bevagdosva, a végeket a vágásokon keresztülhúzzuk. Bő, forró olajba hirtelen tűznél aranysárgára sütjük. Porcukorral meghintve, forró barackízzel tálaljuk. (A barackízbe kevés rumot is keverhetünk, attól nagyon finommá válik.)

Kelt csöröge

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 4 tojássárgája, 5 dkg vaj, 5 dkg cukor, 1 dkg élesztő, 1 dl tejföl, 1 kanál rum, csipet só, sütéséhez olaj vagy zsír. Hintésre 10 dkg vaníliás cukor, és 20 dkg baracklekvár.

Az élesztőt egy evőkanál langyos tejben feloldjuk, a lisztet a vajjal összemorzsoljuk és a többi anyaggal összevegyítve a tésztát jól kidolgozzuk, hogy rétestészta keménységű legyen. 1/2 óráig pihentetjük. Kinyújtjuk 3 mm vékonyra, és derelyemetszővel 10 cm nagyságú lapokat vágunk belőle. A lapoknak a belsejében hosszában még két vágást végzünk a derelyemetszővel, és a végeket a vágásokon keresztül áthúzzuk. Forró, bő zsírban vagy olajban, fedővel letakarva, mindkét oldalát ropogós pirosra sütjük. Szűrőlapáttal kiszedjük szűrőpapírral (vagy selyempapírral) kibélelt tepsibe, hogy az a felesleges zsírt magába szívja. Még melegen vaníliás cukorral meghintjük és csinosan tálra halmozzuk. Melegen tálaljuk és rummal hígított baracklekvárt adunk hozzá.

Kelt tészták

Étrendünkben fontosak és szükségesek a kelt tészták. A kenyér amit mindennap fogyasztunk, kelt tészta. A kelt tészták lazító anyaga az élesztő, amely a tésztában erjedési folyamatot indít meg. Az erjedés alatt a lisztben levő keményítő cukorrá, majd szénsavvá és alkohollá alakul át. A fejlődő szénsav a tésztát felduzzasztja, de a lisztben levő sikér rugalmassága miatt nem tá-

vozhatik el, hanem a tésztát likacsossá teszi. Minél likacsosabb a tészta, annál könnyebb és annál könnyebben emészthető.

A kelt tésztának igen sok — édes és sós — változata ismeretes. A finom, könnyű kelt tészta készítése nagy figyelmet és gondos munkát kíván. A kelt tésztákat jól ki kell dolgozni dagasztással vagy felveréssel, mert különben a tészta nehéz marad, A kelt tészták készítésének mozzanatai: a kovászkészítés, a dagasztás, a felverés vagy gyúrás, a kelesztés, a formálás, az újra kelesztés és a sütés. Fontos a hozzávaló tej és víz hőfoka, amiben az élesztőt kelesztjük, illetve a kovászt készítjük és amivel megdagasztjuk. Ha túl meleg a tej, az élesztőt leforrázzuk, ha pedig hideg, akkor a tészta lassan kel vagy keletlen marad. A sikérdús, jó lisztből készült tésztát lágyabbra készítjük, míg a sikérben szegény, kevésbé rugalmas tésztát keményebbre dagasztjuk, kevesebb folyadékkal. Fontos, hogy jól, eltaláljuk a kelesztés hőmérsékletét, mert hideg helyen a tészta keletlen marad, túl meleg helyen kelesztve az élesztőgombák megfőnek, és a tészta nem nő meg. Lényeges a kelesztés ideje is: a túlkelesztett tészta szakad, összeesik, savanyú, a rövid ideig kélt tészta nehéz, nehezen emészthető. Ha a tészta már megkelt és még nem tudjuk feldolgozni, egész tömegében újra felverjük.

A tésztákat kétszer dagasztjuk és kétszer kelesztjük: első dagasztás, illetve gyúrás, amikor az anyagokat összedolgozzuk, másodszor a megkelt tésztát — hogy formázzuk —, deszkára kiborítjuk és ismét átgyúrjuk, illetve átnyomkodjuk, természetesen rövidebb ideig és könnyebb mozdulatokkal. Az első kelesztés a dagasztás után történik, a második, amikor a megkelt tésztát megformáljuk és tepsibe rakjuk, vagyis a sütés előtt.

A kelt tésztákat — kelesztés után kétféleképpen süthetjük: zsiradékban vagy sütőben. A zsiradék lehetőleg olaj legyen, attól könnyebbé Válik a tészta. Mindig forró zsiradékba tegyük bele a kiszaggatott tésztát, majd a tüzet mérsékelve, közepes tűzön folytassuk a sütést, hogy kellőképpen átsülhessen a közepe is. Jó, ha az első oldalát fedő alatt sütjük.

A sütőben nem szabad a kelt tésztát túl magas hőfokon, gyorsan sütni, mert #kkor a külső kérge hamar megbarnul és belül sületlen marad. Egyenletes, jó meleg legyen a sütőnk, a meleget 20 perc múlva csökkenteni kell. 1 kg lisztből készült kalács sütési ideje kb. 50 perc. Kisebb mennyiségű tésztának 30—40 perc

elegendő. A jól megsült tészta ismertetőjele, hogy a sütés után jóval könnyebb, mint a nyers tészta, egyenletesen világosbarna,

Összefoglalva: a jó kelttészta készítés fő tényezői: a kovászkészítés, a dagasztás időtartama, a tészta keménysége, hőmérséklete, helyes kelesztése és kellő ideig tartó sülése.

Szalagos fánk

A fánk a legkényesebb kelt tészta, összeállítása, kelesztése és sütése nagy gyakorlatot kíván.

Hozzávalók 28—30 darabhoz: 1/2 kg liszt, 2 dkg élesztő, 5 dkg porcukor, 5 dkg vaj, 2 tojássárga, 1 pohárka rum, késhegynyi só, kb. 1/2 liter tej, 1 liter olaj vagy 1 kg zsír a sütéshez.

A lisztet langyosítsuk meg, a helyiség, ahol dolgozunk, egyenletes meleg, huzatmentes legyen. A takaró kendő, a gyúródeszka szintén meleg legyen.

3 dl langyos tejjel, az élesztővel, egy kanál porcukorral, 3 kanál liszttel félsűrű kovászt készítünk. A többi porcukorral a tojássárgát elkavarjuk, az érett kovászhoz adjuk, jól elkeverve hozzáöntjük a langyos vajat, a lisztet és annyi langyos tejet, amennyiben a sót feloldottuk, hogy lágy, kalácstészta sűrűségű tésztát kapjunk. Fakanállal 20 percig verjük vagy géppel dagasztjuk. A tetejét liszttel megszórjuk, letakarjuk és langyos helyen jó másfélszeresére kelesztjük. Utána lisztezett deszkára kiborítjuk, kezünkkel ujjnyi vastagra szétnyomkodjuk, vizespohár nagyságú fánkszúróval kiszaggatjuk, és gyengén lisztezett deszkán letakarva, még kb. 1/2 órán át kelesztjük. Vigyázzunk azonban, hogy a tészta túl ne keljen, mert akkor nem lesz szalagos.

A fánkot középforró bő zsiradékban, egyenletes tűzön sütjük. A zsiradék hőfokát próbafánk-darabbal próbáljuk ki. Ha túl forró a zsír, akkir hirtelen sül, és a belseje nyers marad, nincs ideje a növekedésre, nem lesz szalagos. A megkelt fánk felső része kerüljön a sütéskor alulra; egyszerre csak annyit süssünk, amennyi kényelmesen elfér, hogy helye legyen a növekedésre. A sütés kezdetén az edényt befedjük, majd ha átfordítottuk, fedő nélkül sütjük tovább. Szűrőkanállal szedjük ki tiszta papirosra, s még forrón vaníliás cukorral meghintjük. Melegen tá-

laljuk. A lehullott széleket összegyúrjuk, újrakelesztve kiszag-

gátjuk és utoljára sütjük. Legszebben sül az olajban, ami kevésbé szívódik be a tésztába. így könnyebb is.

Cseh fánk (talkedli)

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 2 tojás, V2 liter tej, ,10 dkg cukor, olaj vagy zsír a kisütéshez, 25 dkg lekvár.

A lisztet egy 3 literes fazékba öntjük, közepébe mélyedést készítünk, ebbe öntünk 2 dl langyos tejet, hozzámorzsoljuk az élesztőt 2 dkg cukorral és kissé megkelesztjük. Most a kovászhoz keverjük a 2 tojássárgát, a sót, a többi tejet és az egészet fakanállal kb. 10—15 percig jól felverjük vagy géppel bedagasztjuk. Egész gyenge, lágy tésztát kapunk. Melegített? /fedővel lefedjük és 3/4 órán át kelesztjük. Ezután hogzák^rerjük a 2 tojás keményre vert habját, s azzal még néhány percig újrakelesztjük.

A tükörtojássütőben zsírt forrósítunk, zsíros kanállal a tésztából beleszaggatunk és nem túl gyorsan — hogy a közepe is átsüljön — mindkét oldalát megsütjük.

Cukorral meghintve, lekvárral melegen tálaljuk. Négy személyre a fele mennyiség is elegendő.

Foszlós tejeskalács

Hozzávalók: 1 kg sima liszt, 8 dkg cukor, 10 dkg vaj (margarin) vagy 8 dkg zsír, 9 dl tej, 3 dkg élesztő, kávéskanál só.

Az élesztővel, 1 dl langyos tejjel és 3 kanál liszttel kovászt készítünk és langyos helyre tesszük. A cukrot, sót a langyos tejben oldjuk fel. A lisztet a kovásszal és a tejjel elkeverjük és kb. 20—30 percig dagasztjuk. A vége felé az olvasztott vajat vagy zsírt a tészta közé dolgozzuk. A tésztát a tálból kiemelve, a tál alját és oldalát kevés liszttel meghintjük. A tészta tetejét gyengén meglisztezzük, letakarjuk és egyenletes langyos helyen kb. egy jó órát kelesztjük, amíg háromszorosára meg nem kelt. Most lisztezett deszkára borítjuk, gyengén megformáljuk, kettőbe vágjuk és külön sodorjuk ki. A megmaradt 2 dkg vajjal kenjük meg a tésztát kenőtolial, fektessük keresztbe egymásra és négy ággal fonjuk meg. Zsírozott sütőlapon még 1/2 óráig ke-

lesztjük, tetejét megkenjük tojással, aki barnásán szereti, kevés porcukrot is tehet a tojásba, és 3/4 órán át egyenletes, lassú tűznél sütjük. Ha a teteje erősen megbarnult, tegyünk reá fehér papírt és úgy süssük tovább.

Kuglóf

A kuglóf abban különbözik a kalácstól, hogy több cukor és vaj kell hozzá, és bőven tartalmaz tojássárgát. Nem dagasztással, hanem keveréssel készül. Főleg ünnepi asztalra készítjük.

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 8 dkg vaj, 8 dkg cukor, 3 tojássárgája, 2 1/2 dl tej, 2 dkg élesztő, 5 dkg mazsola, citromhéj vagy vanília, csipetnyi só.

A cukrot a vajjal és a tojássárgájával jó habosra kavarjuk, hozzáadjuk az élesztőt, amit 1/2 dl langyos tejben, csipetnyi cukorral felfuttatunk, a tejet, citromhéjat, vaníliát és mindezeket jól elkeverjük, majd 15 percig fakanállal jól felverjük. Puha tésztát kapunk. Bezsírozott kuglófsütőbe öntjük, még 50 percig kelesztjük, és 30 percig egyenletes, jó meleg sütőben sütjük. Ha kiborítjuk, bőven megszórjuk vaníliás cukorral, vagy csokoládéfondánnal (lásd *Fondanbevonatok)* bevonjuk.

ízes bukta

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 2 dkg élesztő, 2 tojássárga, 3 dl tej, 6 dkg zsír, vaj vagy margarin, 5 dkg cukor, csipetnyi só, 25 dkg lekvár a töltéshez.

1 dl langyos tejjel, 1/2 dkg cukorral, az élesztővel és 3 kanál liszttel kovászt készítünk. A tojássárgákat a cukorral elkavarjuk, hozzáöntjük a tejet, amiben a sót feloldottuk. A liszt közepébe mélyedést készítünk, és abba öntjük az anyagokat a kovásszal együtt. Fakanállal jól kidolgozzuk, hogy hólyagos legyen, és hozzáöntjük a langyosra olvasztott vajat, amivel szintén jól eldolgozzuk. Langyos helyen egy óráig kelesztjük. Lisztezett deszkára kiborítjuk, gyengén átgyúrjuk, 1 cm vastagra kinyújtjuk, 8—10 cm-es négyszögekre vágjuk, közepébe gyümölcsízt teszünk és összecsavarjuk. Ezeket megzsírozott tepsibe egymás mellé helyezzük, tetejét zsírral megkenjük, 1/2 óráig kelesztjük és közepesen forró sütőben sütjük. Sütés után deszkára kiborítjuk, de csak tálaláskor szedjük szét a buktákat. Tetejét cukorral meghintjük. Készíthetjük túrótöltelékkel is.

Aranygaluska

Hozzávalók a tésztához: mint az ízes buktánál.
Hintéséhez: 20 dkg darált dió, 15 dkg cukor, 8 dkg vaj.
Az ízes bukta tésztájának összetétele szerint, valamivel keményebb masszát készítünk. Ha megkelt, borítsuk ki az egészet deszkára, és apró pogácsaszaggatóval szaggassuk ki, zsírozott tortaformába helyezzünk bele egy sort és mindegyiket kenőtollal kenjük be vékonyan vajjal. Minden sor tésztát hintsünk meg bőven diós cukorral. Újból kelesztjük, kétszeresére, majd lassú tűznél sütjük. Ha megsült, tálra borítjuk, vaníliás cukorral megszórjuk és melegen tálaljuk. Nem vágjuk, hanem tépjük. Vaníliamártást, illetve csokoládé- vagy borsodót adunk hozzá. Ha nincs megfelelő nagyságú kuglófsütőnk, a megadott anyagot két kisebb formában készítsük el.

Darázsfészek

Hozzávalók a tésztához: 40 dkg liszt, 2 tojássárga, 2 dkg élesztő, 4 dkg vaj vagy margarin, 4 dkg cukor, 2 1/2 dl langyos tej.
Töltélék: 14 dkg cukor, 10 dkg vaj.
az élesztőt 1/2 dl langyos tejben felfuttatjuk és a tésztához való

anyagokból puha rétestésztát gyúrunk, amit jól kidolgozunk. 3/4 óráig langyos helyen pihentetjük. Utána vékony négyzet alakúra kinyújtjuk és megkenjük 10 dkg vajjal, amit előbb a vaníliás cukorral jól eldörzsölünk. A tésztát henger alakúra felcsavarjuk és 3 cm széles karikákat vágunk belőle. Egy tepsit vagy lábast fagyos zsírral bekenünk és a tésztakarikákat laposan 2 cm távolságra belefektetjük. Tetejét tojással megkenjük, cukorral meghintjük és 1/2 óráig kelesztjük. Utána lassú tűznél sütjük. Kiborítjuk, tálalásig letakarjuk és akkor szedjük szét. Vaníliamártást adunk hozzá.

A tésztának ezen leíráson kívül még többféle változata van.

1. Cukorral elkevert vaj helyett tölthetjük 15 dkg cukor, 10 dkg vaj, 15 dkg dió keverékével. Ilyenkor a tésztába 7 dkg vajat vagy margarint teszünk.

2. Az első leírás szerint készítjük a tésztát és amikor teteje pirosra sült, az egész tömeget 5 dkg cukorral édesített 2 dl tejszínnel meglocsoljuk. Utána még 10 percig csendesített tűznél sütőben tartjuk.

Kelt pite

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 tojás, 2 dkg élesztő, 5 dkg vaj vagy margarin, 1/2 liter tej, 4 dkg cukor, citromhéj, só.

Az élesztőt egy dl langyos tejben felfuttatjuk. A tojássárgát a cukorral, vajjal elkeverjük, hozzáöntjük az élesztőt, a tej felét, a lisztet, sót, utána a többi tejet, hogy egészen lágy galuskatésztát kapjunk, amit fakanállal jól kidolgozunk. Végül hozzákeverjük a tojások keményre vert habját, és a tésztát letakarva 3/4 óráig kelesztjük. Utána 1—2 percig újra verjük. Fagyos zsírral bekent tepsibe öntjük, ahol 20 percig újra kelesztjük, tetejét megkenjük tejjel, megszórjuk kristálycukorral, vagy dióval és egyenletes lassú tűznél 1/2 órán át sütjük. Kiborítva, langyosra hűtjük, utána kockára vágjuk. Egyszerű, olcsó ebédtészta.

Más változatban készíthetjük úgy is, hogy tetejét megszórjuk cseresznyével vagy lecukrozott meggyel.

Kapros túrós lepény

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 3 dkg cukor, 1 tojás, 5 dkg zsír vagy vaj, kb. 2 dl tej, só.

Töltelék: 40 dkg túró, 3 kanál cukor, 2 tojássárga, 1 kanál dara, 1 kanál apróra vágott zöld kapor.

Az élesztőt kevés tejben feloldjuk és a többi anyagból az előbbihez hasonló módon, nem túl kemény tésztát verünk. Langyos helyen kétszeresére megkelesztjük, ujjnyi vastag tésztát nyújtunk és zsírral bekent tepsibe helyezzük. Amíg a tészta a sütőlemezen kel, elkészítjük a tölteléket. A túrót szitán áttörjük, elkeverjük a cukorral, a tojássárgákkal, egy kanál darával, a tojások felvert habjával, és hozzákeverjük a kaprot. A tölteléket a tészta tetejére tesszük és lassan sütjük. Mielőtt kivesszük a sütőből, megkenjük a következő keverékkel: egy kanál jó tejföl, egy kanál cukor, egy tojássárga. Utána még 2—3 percre a sütőbe tesszük, amitől a teteje szép barnára sül. Készíthetjük a tölteléket cukor nélkül, csak sózva. Kapor nélkül készítve, egyszerű túróslepényt kapunk.

A kelt tésztából készíthetünk *mákos, diós tekercset, lekváros kiflit, túrós táskát is.*

Rétestészták

A rétes a legjellegzetesebb magyar tészta. A rétes készítése sok gondot, figyelmet igényel. Ezt a bonyolult szertartást is érdemesnek tartotta Jókai Mór a megörökítésre, írván: „Művészet, ahogy a kihúzott asztalokon két lány kétfelől egy ökölnyi tésztát oly szélesre kinyújt, mint maga az abrosz, hogy azt egy régi római nő mint palástot felvehetne. Azt pedig Magyarországon meghintik tejföllel, zsírral, mandulával, mazsolaszőlővel, aztán összehengerítik, boa konstriktori alakban tepsibe terítik, spanyol inkvizítori rafinériával lassú tűzön megpirítják, s szánakoznak a barbár népeken, akik ezt nem ismerik."

A városokban egyre inkább divatba jött a félig kész rétestész-

tából sütni a rétest. Valóban sok munkától kímél meg bennünket, csak arra ügyeljünk, hogy a réteslapot sokkal erősebben zsírozzuk, több olvasztott zsírral locsoljuk meg, nemcsak a lapok közét, hanem a tetejét is. A nyers tésztát — amelyet műanyag tasakban árulnak — felhasználásig jégszekrényben vagy vizes ruha között tartjuk, hogy ha kis rés lenne a tasakon, ne száradjon ki. Egyébként pedig éppen úgy bánjunk vele, mint a házilag nyújtott rétessel.

Sok háziasszony azonban büszke arra, hogy maga gyúrta, maga nyújtotta rétest tehet az asztalra. Ezek számára ismertetjük a könnyű, leveles rétestészta elkészítési módját.

A rétestészta készítése

A rétestészta készítésének első feltétele a jó, sikérdús liszt. Ha a liszt minősége bizonytalan, akkor egy tojás hozzáadásával növelhetjük fehérjetartalmát.

50 dkg lisztet tálba helyezünk, egy diónyi zsírral elmorzsoljuk, közepébe mélyedést vájunk és 4—4½ dl langyos, sós vízzel puha tésztát gyúrunk. Deszkára téve jól kidolgozzuk, kb. 15 percig, amíg egészen sima, ruganyos lesz. Most osszuk két cipóba úgy, hogy sem a tetején, sem az alján gyűrődés ne legyen. Tetejüket kenjük meg langyos zsírral és mindegyiket külön fedjük le melegített lábassal. Pihenési ideje: 15—20 perc. Egy nagy asztalt terítsünk le sima abrosszal, gyengén szórjuk be liszttel, tegyük közepére a tésztát és nyújtófával az asztal alakjának megfelelően egy darabig négyszög vagy téglalap alakúra nyújtsuk ki. Ezután kenjük meg vékonyan zsírral, és mindegyik oldalán kezdjük a kézfej segítségével nyújtani. Ha tenyérrel és ujjainkkel nyújtjuk, könnyen kiszakad. A nyújtást addig végezzük az asztal körül, amíg annak széleit is betakartuk, és a tészta még mindig nyújtható. A rétestésztának hártyavékonyságúnak kell lennie. A széleit kezünkre csavarva leszedjük, pár csepp vízzel összegyúrjuk, pihentetjük, és újra kinyújtjuk. A kinyújtott tésztát félig megszárítjuk, azután meleg zsírral vékonyan, de egyenletesen meglocsoljuk. A lecsüngő részeket az abrosz segítségével hajtsuk fel. A felhajtott részeket is zsírozzuk meg. Télen fűtött helyiségben dolgozzunk vele, hogy gyorsabban száradjon.

Most következik a tészta megtöltése. A tészta egyharmadraszét finom morzsával gyéren megszórjuk, és a tölteléket ráhintjük vagy kenjük, ahogy az anyag megkívánja. A töltelék ne legyen túl sok. Most az abrosz széleit felemelve, a tésztát összecsavarjuk, inkább laposan és lazán, mint szorosan. A tepsi hosszának megfelelően rudakra vágjuk, tetejét zsírral megkenjük és zsírozott tepsibe helyezzük. Ne tegyük szorosan egymás mellé, mert akkor nem sül szépen. Egyenletes tűznél pirosra sütjük. A sütőlemezen szeleteljük és megcukrozva, melegen tálaljuk, illetve tálalásig melegen tartjuk.

Rétestöltelékek

A rétest sokféle töltelékkel készíthetjük. Az alábbi töltelékek egy cipóra valók. A tölteléket a tészta kinyújtása előtt készítsük el és a főtt anyagokat hűtsük ki.

Almatöltelék

1 kg rétesalma, 20 dkg cukor, késhegynyi fahéj. Az almát nem hámozzuk meg, csak a csumáját vágjuk ki, legyaluljuk vagy késsel vékony szeletekre vágjuk. Megpároljuk, amíg levét elfőtte, és 8—10 dkg cukorral édesítjük. Ha jó, érett, puha almánk van, akkor nyersen is használhatjuk. Leszeletelve, cukorral meghintjük, 20 percig állni hagyjuk és a levétől kicsavarjuk. A nyers alma alatt a tésztát bővebben szórjuk morzsával. Fahéjjal ízesítjük.

Meggy- és cseresznyetöltelék

Mindkettőből 1/2 kg-ot veszünk egy rétesre. Kimagvaljuk, levét gyengén kinyomkodjuk, a morzsával hintett tésztára egyenletesen elhintjük és azután szórjuk meg cukorral.

Túrótöltelék

30 dkg túró, 1 kanál tejföl, 1 tojás, 2 kanál cukor, 1 kanál dara, citromhéj vagy vaníliás cukor, esetleg 5 dkg mazsola. A túrót áttörjük, tojással, tejföllel, darával, a tojássárgával és az ízesítőkkel elkeverjük, hozzáadjuk a tojás felvert habját és végül a citromot. A töltelék alapját a tésztán darával hintjük meg.

Diótöltelék

15 dkg dió, 15 dkg cukor, 2 kanál édes tejföl. A darált diót a cukorral elvegyítjük, rászórjuk a rétes egyharmad részére és tejföllel meglocsoljuk.

Máktöltelék

15 dkg darált mák, 10 dkg cukor, 2 kanál tejföl. Ugyanúgy járunk el vele, mint a diótöltelékkel. Kitűnő, ha 1—2 nyers almát és citromhéjat is reszelünk a máktöltelékbe.

Káposztatöltelék

80 dkg fehérkáposzta, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, só, bors, cukor. A káposztát legyaluljuk vagy megreszeljük, gyengén megsózzuk és 1/2 órát sóban állni hagyjuk. A zsírt megforrósítjuk és a levéből kinyomkodott káposztát fedő nélkül sárgára pirítjuk, ízlés szerint cukrozzuk vagy borssal ízesítjük. A káposztás rétest cukrozás nélkül, forrón tálaljuk.

Ezeken kívül tölthetjük még a rétest *szilvával, kajszibarackkal, szőlővel és lereszelt sütőtökkel.*

Vargabéles

Erdélyi sütemény, főleg Marosvásárhely vidékén készítik. *Hozzávalók:* réteslap vagy vajastészta (lásd ott).

Töltelék: 12 dkg lisztből és 1 tojásból készült levestészta, amit 1/2 cm vékony metéltre vágunk fel, 40 dkg, szitán áttört friss tehéntúró, 1 dl sűrű, friss tejföl, 2 tojássárgája, 3 kanál cukor, 5 dkg mazsola és a tojások felvert habjából készült túrókrém.

A rétestésztából a tepsi nagyságának megfelelő lapot vágunk és egy ennél jóval nagyobbat. A nagyobbik lappal egy kb. 30x20 cm nagyságú tepsi alját és oldalait bebéleljük, bezsírozzuk és ráterítjük a második lapot. A gyúrt tésztát sós vízben kifőzzük, 3 dkg vajra kiszedjük. Ha langyosra hűl, a töltelékkel összevegyítjük, és a bebélelt tepsibe töltjük. A két fedőlapot ráhelyezzük, a tetejét megkenjük tojással, és egyenletes jó tűznél 30—40 percig sütjük. Még melegen a tepsiben kockákra vágjuk és vaníliás cukorral meghintve, forrón tálaljuk.

Réteslapok helyett készíthetjük leveles vajastésztából is, 1—1 lapot fektetve alulra és fölülre.

Édes felfújtak

Az édes felfújtak alapanyaga — ugyanúgy, mint a sós felfújtaknál láttuk — lisztes anyag, sűrű fehérmártás (besamel), kifli, rizs, dara tojással lazítva, ízesítő anyagokkal kiegészítve. Az édes felfújtakat gőzben főzzük vagy sütjük, és édes mártásokkal (lásd ott) vagy gyümölcsszörppel tálaljuk. Könnyű emészthetőségük miatt nagy a szerepük a betegek élelmezésében. Az elkészítési eljárások megfelelnek a sós felfújtaknál található utasításoknak.

Vaníliafelfújt

Hozzávalók: 5 dkg liszt, 5 dkg, vaj, 3V2 dl tej, 3 tojás, 5 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor vagy y4 rúd vanília.

A lisztből, a vajból és a forró tejből sűrű fehérmártást készítünk, a tűzről levéve rövid ideig hűtjük, hozzáadjuk a vaníliás cukrot (a rúd vaníliát a tejben főzzük ki), egyenként elkeverjük a tojássárgákkal és végül a cukorral felvert tojások kemény habját adjuk hozzá. Zsírral megkent és liszttel meghintett pudingformába öntjük, és gőzben 25 percig főzzük, vagy a sütőben gőzben sütjük. Kiborítva vaníliamártással, lekvárral vagy gyümölcsszörppel tálaljuk.

Csokoládéfelfújt

Ugyanúgy készül, mint a vaníliafelfújt, 2 dkg kakaóporral és 3 dkg cukorral kiegészítve. A kakaót a tejjel főzzük fel. Csokoládémártással tálaljuk.

Kávéfelfújt

Ugyanaz, mint a vaníliafelfújt, csak a tej felét erős feketekávéval helyettesítjük. Kávéöntettel tálaljuk.

Karamellfelfújt

A karamellfelfújtnál a tejet 8 dkg barnára pirított cukorból készült sziruppal egészítjük ki, egyébként ugyanúgy készül, mint a vaníliafelfújt. Karamellöntettel tálaljuk.

Rizsfelfújt

Hozzávalók: 12 dkg rizs, 1/2 liter tej, 1 dl víz, 2 egész tojás, 10 dkg cukor, 2 dkg vaj, citromhéj vagy vaníla, 5 dkg mazsola.

A rizst a vízzel elvegyített tejben a cukor felével, a citrom héjával felforraljuk, és a tűzhely szélére húzzuk, vagy nyitott sütőbe tesszük, amíg a szemek egészen megduzzadnak és a tejet magukba veszik. Kanállal kevergetni nem szabad, legfeljebb rázogatni, hogy a szemek össze ne törjenek. A tojássárgát a megmaradt vajjal elkeverjük, hozzáadjuk a kihűlt rizshez, közékeverünk egy kávéskanál lisztet és a felvert tojáshabot. Egy 2 literes lábast vagy egy kuglófformát fagyos zsírral bezsírozunk, finom morzsával behintjük és beleöntjük az anyagot. Jó közepes hőmérsékletű sütőben kb. 30 percig sütjük. Tálaláskor kiborítjuk, tetejét meghintjük porcukorral, melegen tálaljuk. Borhabot vagy csokoládémártást adunk hozzá, de kínálhatjuk málnaszörppel vagy rumos barackízzel is.

Darafelfújt

Hozzávalók: 8 dkg dara, 5 dl tej, 5 dkg cukor, 2 egész tojás, citromhéj, 2 dkg vaj.

A darát a tejben fele cukorral jó sűrűre főzzük. A tűzről levéve, állandó keverés mellett hozzáadjuk a vajat, a citromhéjat, a tojássárgákat és a cukorral felvert tojások kemény habját. Zsírral megkent és morzsával behintett kuglófformában megsütjük. Málnaszörppel tálaljuk.

Darafelfújt (más módon)

Hozzávalók: 5 egész tojás, 5 kanál cukor, 5 kanál dara.
Öntet: 1/2 liter tej, 3 kanál cukor, 3 kanál rum, vanília.

A tojássárgákat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a tojások felvert habját és közben beleszórjuk a darát. Egy 2 literes lábast kivajazunk, morzsával meghintünk, a tésztamasszát beleöntjük és pirosra sütjük. Közben bőven mért 1/2 liter tejet felforralunk, ízesítjük a vaníliával, cukorral, a tűzről levéve hozzáadjuk a rumot, és kanalanként a kisült forró tésztára öntögetjük. Amikor a tejet a tészta már mind felszívta, 10 percre a forró sütobe visszatesszük. Kiborítjuk és gyümölcsöntetet vagy hígított lekvárt adunk hozzá

Túrófelfújt

Hozzávalók: 30 dkg tehéntúró, 30 dkg hámozott reszelt alma, vagy sárgabarack, 4 egész tojás, 12 dkg cukor, 5 dkg dió vagy mandula, 5 dkg margarin, 6 dkg dara, 15 dkg mazsola, citromhéj vagy 1 csomag vaníliás cukor.

A túrót áttörjük, a reszelt almával elkeverjük. A margarint elkeverjük a tojásssárgákkal, a cukorral, összevegyítjük a túróval, s jól feldolgozzuk. Reszelt citromhéjával ízesítjük, belevegyítjük a darát, a darált diót vagy mandulát, a mazsolát, s végül a tojások fölvert habját. Zsírozott, morzsával behintett kuglófformába öntjük, s közepes hőmérsékletű tűznél 25—30 percig sütjük. Hidegen vagy melegen egyformán ízletes. Vaníliamártást, citrommártást, gyümölcsöntetet vagy szörpöt adunk melléje.

Hasonlóképpen készíthetjük vékonyra szeletelt érett sárgabarackkal is.

Kiflifelfújt

Hozzávalók: 8 kifli, 5 dl tej, 4 dkg vaj, 5 dkg mandula (elmaradhat), esetleg cukros meggy, 3 egész tojás, 6 dkg cukor.

Másnapos, szikkadt kifliket vágjunk karikára, és egy mély tálban öntsük rá a forró tejet. A tojássárgákat keverjük el a cukorral és 2 dkg vajjal, adjuk hozzá a tojások kemény habját, a mandulát, cukros meggyet. Ezt a keveréket vegyítsük az áztatott kiflikhez. Öntsük kizsírozott tűzálló tálba vagy mázas tepsibe, és sütőben süssük pirosra. Cukorral meghintve tálaljuk.

Rizsfelfújt gyümölcshabbal

Hozzávalók: 12 dkg rizs, 1/2 liter tej, 2 dl víz, 4 dkg cukor; a gyümölcshabhoz: 4 tojásfehérje, 12 dkg cukor, 2 kanál baracklekvár.

Tejberizst főzünk. Tűzálló tálba vagy erős porcelán tálba helyezzük. A tojásfehérjéket a cukorral kemény habbá verjük, hozzáadunk 2 kanál lekvárt és a rizs tetejére öntjük. 10 percre középmeleg sütőbe tesszük, amíg a hab pirulni kezd. Azonnal tálaljuk.

Almafelfújt

Hozzávalók: 6—8 alma, 20 dkg cukor, 5 dkg vaj, 10 dkg liszt, 1/2 liter tej, 2 evőkanál rum, 4 egész tojás, baracklekvár, citromhéj, fahéj, néhány szem mazsola.

Az almákat meghámozzuk, a magházat kis vékony késsel kikaparjuk, gyengén cukrozott citromos vízben egészben pár percig puhára főzzük. A vajból, lisztből, tejből fehérmártást készítünk, félig kihűtjük. Hozzáadjuk a cukrot, a citrom lereszelt héját, a rumot, a tojássárgákat és a tojások felvert habját. Vajjal megkent, morzsával meghintett tűzálló tálba a keverékből egy ujjnyi réteget öntünk, ebbe helyezzük a megfőtt almákat, amelyeknek üregét megtöltjük baracklekvárral, s néhány szem mazsolával. Az almákra ráöntjük a keverék többi részét, s középmeleg sütőben 30—40 percig sütjük. Ugyanabban az edényben tálaljuk, de ki is boríthatjuk. Tálaláskor fahéjas cukorral megszórjuk. Melegen vagy hidegen fogyasztható.

Habfelfújt

Hozzávalók: 6 tojásfehérje, 18 dkg cukor, 2 kanál barack- vagy málnalekvár.

A tojásfehérjéket habbá verjük, hozzáadjuk a cukrot, utána a lekvárt, amivel jó keményre verjük. Bezsírozott, lisztezett pudingformába öntjük és gőzben 20 percig főzzük. Kiborítva azonnal tálaljuk. Citrom-, karamell- vagy vaníliamártást adunk hozzá.

Habfelfújt (más módon)

A tojásfehérjéket habbá verjük, ahány tojás, annyi kanál cukorral, annyi kanál erős feketekávéval vagy málnaszörppel tovább verjük. Lapos tűzálló tálra halmozzuk, és közvetlenül fogyasztás előtt 10—15 percig jó meleg sütőben sütjük. Azonnal tálaljuk, mert hamar összeesik. Készíthetjük málna-, barack- vagy másféle lekvárral is. Maradék tojásfehérjéből így percek alatt finom, forró édességet készíthetünk.

Máglyarakás

Hozzávalók: 20 dkg vajaskifli vagy kalács, 3 tojás, 1/2 liter tej, 10 dkg cukor, 3 dkg vaj, 10 dkg darált dió, 10 dkg mazsola, 1/2 dl rum, 1/2 kg alma, 3 kanál barackíz.

Az 1—2 napos süteményeket karikákra vágjuk, a tojássárgáját a cukorral és olvasztott vajjal elkeverjük, hozzáadjuk a tejet, és a felszeletelt süteményre — amit egy mély tálba helyeztünk — ráöntjük. Egy ideig benne áztatjuk. Egy szélesebb tűzálló tálat megzsírozunk és az áztatott süteményt belerakjuk, meghintve a rumba áztatott mazsolával, dióval. így rétegezve lerakjuk (mazsola helyett befőtt cseresznyét vagy meggyet adhatunk). Az almát vékony szeletekre vágjuk és a tetejét ezzel beborítjuk. Jó meleg sütőben 30 percig sütjük. Közben a tojásfehérjékből habot verünk, hozzáadjuk a baracklekvárt és a megsült tészta tetejére öntjük, elsimítjuk. 10—15 percig gyenge tűznél még addig sütjük, amíg a hab jól felemelkedik és kissé megpirul. Tűzálló tálban tálaljuk, vagy ha tepsiben sül, kockákra vágva, szedőlapáttal adagoljuk.

FELFÚJTAKHOZ VALÓ MARTÁSOK, SODÓK, ÖNTETEK

Vaníliamártás

Hozzávalók: 1/2 liter tejre számítunk 2 tojássárgáját, 5 dkg cukrot, 1 kávéskanál lisztet, 1 csomag vaníliás cukrot vagy 1/4 rúd vaníliát, 1 dkg vajat.

A tojássárgákat egy dl tejjel, a cukorral és liszttel elkeverjük. A tejet a vaníliával felforraljuk és forrón a tojássárgákhoz öntjük. Tűzre tesszük és folytonos keverés mellett addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd. Forrni nem szabad a mártásnak, mert a tojássárga összecsomósodik benne. Akkor van készen, ha a kanálról nem fut le, hanem azt sűrűn bevonja. Ha a tűzről levettük, beletesszük a vajat és ezzel fényesre kavarjuk. Hidegen vagy melegen tálaljuk, tetszés szerint. Ha kihűlés közben na-

gyon besűrűsödik, tejszínnel vagy tejjel hígítjuk. Ez az alapja a legtöbb édes mártás készítésének.

A mártásokat habüstben, gőz felett is főzhetjük, így biztosabb, hogy elkerüljük a tojássárga összecsomósodását, de a főzés tovább tart.

Csokoládémártás

A vaníliamártást 2 dkg kakaóval vagy 2 szelet csokoládéval főzzük fel. Ha csomós lesz, átszűrjük.

Citrommártás (édes)

Elkészítése hasonló az előbbihez, csak a tejet vanília nélkül főzzük, és amikor langyosra hűlt, reszelt citromhéjat és egy fél citrom levét keverjük hozzá.

Karamellmártás

1/2 liter tejhez 6 dkg cukrot veszünk, amit előbb aranysárgára pirítunk. Kevés vízzel sziruppá főzzük és úgy öntjük a tejhez. Vaníliával ízesítjük. A továbbiakban ugyanúgy készül, mint a vaníliamártás.

Kávémártás

A vaníliamártáshoz hasonló módon készül, 2 dl erős kávét adunk hozzá, amit a tej mennyiségéből leszámítunk.

Sodók

A mártások és a sodók között az a különbség, hogy az utóbbiakban a tojások felvert habja is benne van, amitől nem mártás-

szerűen folyékonyak, hanem habosak. Rendszerint melegen tálaljuk és tálalás előtt készítjük.

Borsodó

Hozzávalók: 2 dl fehér bor, 1 dl víz, 1/2citrom leve és lereszelt héja, 1/2 kávéskanál liszt, 10 dkg cukor, 2 tojás.

A bort a vízzel, a citrom héjával, az egész tojásokkal, a liszttel és a cukorral jól elkeverjük, és forró víz felett habüstben addig verjük, amíg az egész tömeg habos lesz. Mártásos csészébe öntjük, azonnal tálaljuk.

Borsodó (kiadósabb)

A mérték ugyanaz, mint az előbbinél. A bort felforraljuk a citrom héjával. A tojássárgákat 8 dkg cukorral, a liszttel és vízzel elkeverjük, hozzáöntjük a forró bort és azzal együtt sűrűre főzzük. A tojásfehérjéket ezt megelőzően a megmaradt cukorral kemény habbá verjük és a forró mártást állandó keverés mellett a habhoz öntjük. Még néhány percig habverővel keverjük, és tálalásig meleg vízzel telt edénybe állítjuk.

Vaníliasodó

Ugyanúgy készül, mint a borsodó. A kész vaníliamártást forrón a kevés cukorral felvert tojások habjához adagoljuk és jól elkeverjük. A különböző ízű mártásokból is ugyanígy készíthetünk sodókat. A kész sodókat melegen öntjük a felfújtakra.

Öntetek

Az önteteket szintén felfújtakhoz, sűrű krémekhez, piskótákhoz vagy más tésztafélékhez adjuk hidegen vagy melegen.

Szilvaöntet

Hozzávalók: 1/2 kg szilva, 6—8 dkg cukor.
A kimagvalt szilvát darabokra vágjuk vagy megdaráljuk. A cukorral felforraljuk. Hidegen vagy melegen tésztákhoz adjuk. (Németesen szilvaröszternek nevezik.)

Baracköntet

A mérték és az eljárás ugyanaz, mint az előbbinél, esetleg 1—2 kanál rummal ízesítjük. A barackokat meghámozva főzzük fel. Készíthetjük baracklekvárral is, cukorsziruppal hígítva, rummal ízesítve.

Málnaöntet

Hozzávalók: 1/4 kg málna, 8 dkg cukor.
A cukorból szirupot főzünk és a forró szirupba a málnát belekeverjük. Ne főzzük bele.
Más módon: 8 dkg cukorból 1 dl szirupot főzünk, ehhez 2 dl málnaszörpöt adunk.

LEVELES TÉSZTÁK

HAJTOGATOTT LEVELES VAJASTÉSZTÁK

A leveles vajastészta nem tartozik az egyszerű készítmények közé. Nagy figyelmet, gondot és főleg gyakorlatot kíván. De nem drága sütemény, azért jó, ha kipróbáljuk néhányszor a készítését, amíg megtanuljuk. A készítés lényege, hogy a többszöri hajtogatással a tészta réteges, leveles lesz. Alapanyaga a liszt és a vaj. Vaj helyett használhatjuk bátran a minőségi margarint, mert ugyanolyan leveles tésztát kapunk belőle, mint ha vajjal

készült volna. A liszt minősége nagyon fontos. Legjobb a magyar sima liszt. A vaj friss és savómentes legyen, ha nedves, sűrű szálú ruhába csavarva préseljük ki a savóját. A tészta készítésének legfőbb feltétele a kellő hőfokú hűtés. Mind a vaj, mind a liszt és a hozzá felhasznált víz jó hideg legyen. Azért nyáron, ha nincs megfelelő hideg helyiségünk és jeget sem tudunk szerezni, nem tanácsos ezt a tésztát készíteni.

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 1/2 kg vaj (margarin), 2 1/2 dl hideg víz, 1 dkg só, ecet vagy citrom.

Az előírt lisztmennyiségen kívül még 10 dkg lisztet veszünk külön a hintésre. A tészta összeállítása több részből áll:

1. A kimért lisztmennyiségből 5 dkg-ra valót elveszünk és a vajhoz adjuk, de előbb a vajból is elveszünk 5 dkg-ot és félretesszük. A vajat a liszttel gyorsan összegyúrjuk, lapos négyszöget formálunk belőle, hidegre tesszük. Ha nagyon lágy a vaj, jégre tegyük, pergamenpapírra helyezve.

2. A lisztet a félretett 5 dkg vajjal elmorzsoljuk, közepébe öntjük a víz egy részét, a sót és egy kis kanál ecetet vagy fél citrom levét (a savak a tésztát megkönnyítik). Most a többi szükséges mennyiségű hideg vízzel középkeménységű rétestésztát gyúrunk, és addig dolgozzuk, amíg a kéztől és a deszkától elválik és belül likacsos lesz. Ezután a tészta tetejét bevagdaljuk és 20—30 percig pihentetjük.

3. Most következik a lisztes vaj és a rétestészta összedolgozása, illetve a vaj beburkolása. A rétestésztát lisztezett deszkán nyújtófával négyszög alakúra kinyújtjuk, kb. 1/2 cm vastagságúra. A vajat közepére helyezzük, és a tésztát minden oldalról ráhajtogatva, a vajat jól beburkoljuk.

4. Hajtogatás. A beburkolt tésztát a nyújtófával megnyomkodjuk és téglalap alakúra kinyújtjuk. A tésztát háromszorosan egymásra hajtjuk. Mindjárt utána kinyújtjuk, de úgy, hogy a hajtogatás iránya szembe legyen velünk, vagyis a végek befelé kerüljenek. A téglalapra kinyújtott tésztát most háromszorosan hajtjuk össze: jobbról középre, balról középre és az egészet könyv alakban egymásra. Ezután következik a tészta pihentetése hideg helyen. (Hideg pincében vagy hűtőszekrényben, esetleg jégen.) A pihentetés 20 percig tart. Ezután ismét kinyújtjuk, háromszorosan egymásra hajtjuk, és újra 20 percig pihentetjük. Most következik a negyedik hajtogatás, amikor négysze-

resre hajtjuk össze a tésztát, és feldolgozásig újra pihentetjük. Tehát összesen négyszer nyújtjuk ki. Ha a tésztát este készítjük el másnapra, akkor este kinyújtjuk kétszer és másnap reggel újra kétszer. Az éjszakai hosszabb pihenésre a tésztát celofánpapírba jól betakarjuk, mert különben a teteje megszárad, a tészta nehéz lesz tőle, nem emelkedik jól fel.

Ezt a hajtogatott leveles vajastésztát többféleképpen felhasználhatjuk. Ebből készül a krémes lepény, a franciakrémes, a habtekercs, a búrkifli, a habos lepény, a tiroli rétes, a vajaspogácsa, a sajtosrúd stb.

Leveles vajastészták készítése

A leveles vajastésztát sikeresen akkor süthetjük, ha sütőnk már jól megmelegedett, forró. Ha a tészta már sárgára sült, csendesíthetjük a tüzet, hogy az utósütésnél a tészta már csak szikkadjon. A jól megsült tészta onnan ismerhető meg, hogy ha ujjunkkal gyengén beütjük, töredezik. Ha a tészta teteje gyorsan pirul, fedjük le papírral. A vastagabb tészták sütése, mint a búrkifli, tiroli rétes, hosszabb ideig tartson, csendesített utósütéssel. Ha sütőnk nem elég forró, a vaj kifolyik, és a tészta nem emelkedik jól fel.

Ha a rétestésztát jó keményre készítjük, a tészta sütés közben összezsugorodik. Legjobb fokmérője a rétestészta keménységének a vaj szilárdsága. Ha kemény a vaj, a rétest is keményebbre gyúrjuk, ha lágy a vaj, a rétestészta is puhább legyen. Ebből következik, hogy nyáron inkább lágyabb, télen keményebb rétestésztát készítsünk. A maradék széleket sohase gyúrjuk össze, hanem egymásra rakva, nyújtófával nyújtsuk és hajtogassuk, amíg egy darabba állnak. A maradék széleket legjobb pogácsák, sós rudak és sajtos kocka készítésére felhasználni.

Az elkészített nyers tésztát nem szükséges aznap feldolgozni. Celofánpapírba és vizes ruhába jól becsavarva, jó hideg helyen több napig is eltarthatjuk. így többször is süthetünk belőle. Ezek a tanácsok vonatkoznak a hájastésztákra is.

Krémes lepény

Hozzávalók 24 db-hoz: 25 dkg liszt, 25 dkg vajból készült vajastészta.

Krémhez: 6 tojás, 24 dkg cukor, 12 dkg liszt, 1 rúd vanília vagy 1½ csomag vaníliás cukor, 6 dl tej. (Leírását lásd a *Képviselőfánknál.)*

A kész vajastésztát 2—3 mm vékonyra kinyújtjuk és két akkora lapra vágjuk, mint a sütőlemez — valamivel nagyobb is lehet, az összehúzódásra számítva. Forró sütőbe tesszük, majd egyenletesebb tűznél rózsaszínűre sütjük. A krémet még melegen ráöntjük, tetejét vizes késsel elsimítjuk. A másik kisült lapot egyforma kockákra vágjuk és a krém tetejére helyezzük. A kockák mentén vizes késsel felszeleteljük. Lapos tálra helyezzük és cukorral meghintjük.

Franciakrémes

A franciakrémesnél két vékony lapot sütünk a vajastésztából. A fenti vaníliakrém fele mennyiségét készítjük. Ezzel az alsó lapot megkenjük, majd amikor teljesen kihűlt, ugyanolyan vastagságban tejszínhabbal megkenjük (4 dl tejszínből verünk habot). A fedőlapot bevonjuk 20 dkg cukorból készült fondannal. A fondant erős kávéval világosbarnára festjük. Felszelése a krémeséhez hasonló. (A tejszínhabot helyettesíthetjük sziruppal forrázott tojáshabbal is. Lásd *Forrázott tojáshab tölteléknek.)*

Búrkifli

Hozzávoclók: 25 dkg lisztből, 25 dkg vajból készült vajastészta.

Töltelék: 2 tojásfehérjét 15 dkg cukorral habbá verünk, hozzákeverünk 15 dkg darált diót, 2 kanál édes morzsát, citromhéjat.

A vajastésztát 3—4 mm vékonyra kinyújtjuk és 10 cm széles csíkokra vágjuk. Közepére tölcsérből hosszában rányomjuk a diókrémet. A tésztát henger alakúra felcsavarjuk és 12 cm hosszú darabokra vágjuk. Patkószerűen meghajlítjuk, sütőlemezre

tesszük úgy, hogy a hajtás alul legyen, tetejét tojással megkenjük, és durvára vagdalt dióval meghintjük. Forró sütőben sütjük.

Habtekercs

Hozzávalók 8—10 db-hoz: 10 dkg vajból vagy margarinból és 10 dkg lisztből készült vajastészta.
Töltelék: 2 dl tejszínből felvert hab, 5 dkg cukor.
A vajastésztát 2 mm vékonyságúra kinyújtjuk úgy, hogy a tészta egyik oldala 60 cm széles legyen. Most 2 cm széles és 60 cm hosszú csíkokra vágjuk, és habtekercs formára felcsavarjuk úgy, hogy a csíkok 1/2 cm szélesen fedjék egymást. Úgy helyezzük a sütőlemezre, hogy a végek alulra kerüljenek. Egész tojással megkenjük és forró sütőben sütjük. Még melegen, óvatosan lehúzzuk a formákról úgy, hogy tenyerünkkel átfogjuk a tekercset, és másik kezünkkel a formát gyengén megcsavarjuk, és a tésztából kihúzzuk. Ha kihúlnek a tekercsek, tejszínhabbal — nyomózsák segítségével — mindkét oldalán megtöltjük.

A tejszínhabot tojáshabbal is helyettesíthetjük.

Habtekercshez való formát, fémcsöveket háztartási edényboltban készen kaphatunk, de házilag is készíthetünk.

Forrázott tojáshab tölteléknek

Többféle készítményhez használhatjuk. Egy tojásfehérjéhez 6—8 dkg cukrot veszünk, vaníliával ízesítjük. A cukorból szirupot főzünk egészen addig, amíg egy villát vagy drótkarikát belemártva, azon keresztül gömböt lehet fújni. (Ez a próbája a sűrű cukorszirupnak.) Közben a tojásfehérjét keményre felverjük és amikor a szirup kész, forrón vékony sugárban, folytonos keverés közben a felvert habhoz csurgatjuk. Utána még a tűzhelyről levéve pár percig verjük, amíg olyan kemény lesz, hogy a habverőn megáll a hab.

Habos lepény

Hozzávalók: 25 dkg vajból és 25 dkg lisztből készült vajastészta. *Töltelék:* 6 tojásfehérje, 42 dkg cukor, ízesítő anyagok.
A vajastésztából két lapot készítünk úgy, mint a krémes lepénynek. A tojásfehérjéből és a cukorból az előbbi szerint forrázott habot készítünk, amelyet kakaóval, málnával, eperrel, sárgabarackkal ízesíthetünk. Ha kakaóval ízesítjük, 3—4 dkg kakaót és egy csomag vaníliás cukrot adunk a habhoz. Málnából, eperből egy csészére valót veszünk. Ha nagy szemű az eper, darabokra vágjuk. A barackot megpárolva vagy lekvár formájában adjuk a habhoz. A habot a sült lapra rákenjük, és úgy helyezzük rá a fedőlapot, mint a krémes lapját. A felvágásnál is ugyanúgy járunk el. Tetejét cukorral meghintjük, és mindegyik kocka tetejére nyomózsákból habrózsát nyomunk, egy-egy szem málnával vagy eperrel díszítjük.

Ezt a süteményt főleg akkor készítjük, ha kimaradt tojásfehérjénk van.

Tiroli rétes

Hozzávalók: 20 dkg vajból vagy margarinból és 25 dkg lisztből készült vajastészta.

Töltelék: alma, cseresznye, meggy, túró, dió. A töltelék leírása és mértéke a réteseknél található.

A tésztát 3—4 mm vastagra nyújtjuk. Tepsi hosszúságú és 15 cm széles csíkokat vágunk. A csíkokat nyújtófára csavarva ráhelyezzük a sütőlapra és ott töltjük meg. A tészta közepére hosszában helyezzük el a tölteléket. Mind alatta, mind felette jól megszórjuk morzsával, hogy a töltelék nedvességét felszívja. Most a tésztalapot mindkét oldaláról ráhajtjuk a töltelékre, hogy az oldalak egymást fedjék. A tészta szélén a vágási felületet tojással megkenjük, hogy sütés közben egyben maradjon. A tészta egész felületét is megkenjük tojással. A kimaradt tésztából egy cm széles szalagokat vágunk, és az összehajtás felületére hullámos vonalban ráhelyezzük, hogy a hajtás szét ne nyíljon. A csíkokat vághatjuk derelyemetszővel is. A tésztát forró sütőben

megsütjük és ferdén felszeletelve; cukorral meghintve, melegen tálaljuk.

Az előírt tésztamennyiségből 3 rúd rétest készíthetünk, 18—21 darabra vághatjuk fel.

GYORSAN KÉSZÍTHETŐ LEVELES VAJASTÉSZTA

A leveles vajastésztának van egy gyorsabb készítési módja is. Ennél az eljárás egyszerűbb, mert nem kell annyit hajtogatni és pihentetni. Nyáron is könnyen készíthető hideg helyen. Természetesen a hozzávaló anyagokat készítés előtt hidegen tartjuk.

Hozzávalók: 3 vizespohár liszt, 2 dl tejföl, 25 dkg vaj vagy margarin, vagy 20 dkg zsír, késhegynyi só, 1 egész tojás és 1 tojássárgája.

Ennek az összeállítása is két részből áll: előbb a rétestésztát, azután a vajjal összedolgozott tésztát készítjük el. Két vizespohár lisztből, egy egész tojásból és egy sárgájából a tejföllel és a sóval jól gyúrható rétestésztát készítünk, amit jól kidolgozunk. Cipóalakra megformáljuk, tetejét késsel bevagdaljuk és 15 percig pihentetjük. Ezalatt a vajat vagy zsírt egy vizespohár liszttel eldolgozzuk és hideg helyre tesszük.

A rétestésztát jó vékonyra kinyújtjuk és a lisztes vajat rákenjük. Mint a tekercset, alulról kezdve felcsavarjuk, egyenletesre igazítjuk és nyolc egyforma cipóra vágjuk. A cipókat 10 cm nagyságú négyzet alakra kinyújtjuk, és négyet-négyet egymásra teszünk. Az így nyert két lapot egyenként tégla alakúra kinyújtjuk és háromba, egymásra hajtjuk. A leveles vajastésztánál leírt készítmények bármelyikét süthetjük belőle.

ÉLESZTŐVEL KÉSZÜLT, HAJTOGATOTT LEVELES VAJASTÉSZTÁK

A hajtogatott vajastészta egyik változata az élesztős tésztával való összedolgozása és hajtogatása. Ennél nem rétestésztát, hanem kelt tésztát készítünk. A vaj mennyisége a lisztnél jóval kevesebb, esetleg a fele. *Félvajastésztának* is nevezzük.

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 35 dkg vaj, margarin vagy 30 dkg zsír, 2 dkg élesztő, 2 dl tej, 5 dkg cukor, 1 egész tojás és egy tojássárgája, só.

A vajat 10 dkg liszttel késsel eldolgozzuk, tégla alakúra formál-, juk és hidegre tesszük. Az élesztővel és az egész langyos tejjel félsűrű kovászt készítünk. Ha jól megkelt (20—30 perc), a tojást cukorral elkavarva és a lisztet hozzáadva, a rétestésztánál puhább tésztát készítünk, gyúrótáblán kidolgozva. Egy óráig langyos helyen kelesztjük, azután hűvös helyen lehűtjük (kb. 20 percig). Lisztezett deszkára borítjuk, kinyújtjuk, a lisztes vajat közepébe tesszük és úgy hajtogatjuk, ahogyan a rendes, leveles vajastésztánál leírtuk. Először egymás után kétszer hajtogatjuk, háromszorosan és négyszeresen, majd 20 percig hidegen pihentetjük. Ezután még kétszer kinyújtjuk és hajtogatjuk, utána a tésztát feldolgozzuk. A tepsibe rakott tésztát sütés előtt 10—15 percig rendes hőmérsékletnél pihentetjük, és középforró sütőben sütjük.

Vajaskifli kávéhoz

A kidolgozott tésztát vékonyra kinyújtjuk, háromszögeket vágunk belőle, kifliket csavarunk, 3 cm távolságra helyezzük egymástól, tetejét cukros tejjel megkenjük és pirosra sütjük. Kávéhoz vagy ebédtésztának adjuk.

Túrós táska

Hozzávalók: félvajastészta az előbbi mérték szerint.
Töltelék: Lásd a *Réteseknél.*

A fél vajastésztát 1/2 cm vastagra nyújtjuk, 10 cm-es kockákra vágjuk. Közepére túrótölteléket teszünk. A tészta sarkait tojással megkenjük, kissé megnyújtjuk, a túró felett összenyomjuk, 10—15 percig kelesztjük, és forró sütőben sütjük. Utána cukorral meghintjük.

Diós csiga

Hozzávalók: élesztős vajastészta az előbbi mérték szerint.
Töltelék: 20 dkg darált dió, 20 dkg porcukor, 1 tojás kenéshez. Az élesztős tésztát 1/2 cm vastagra, 40 cm szélesre kinyújtjuk. Nedvesített kenőtollal áthúzzuk. Cukor- és diókeverékkel megszórjuk, alulról kezdve feltekercseljük és 1 cm széles korongokra vágjuk. Zsírozott sütőlemezre helyezzük 6 cm távolságra egymástól. Tetejét tojással megkenjük, 10 percig langyos helyen kelesztjük. Egyenletes, nem túl forró sütőben — hogy a dió meg ne égjen — pirosra sütjük.

Az élesztős vajastészták készítményei igen kedvelt meleg tészták, de uzsonnatésztának hidegen is nagyon finomak.

HÁJAS TÉSZTÁK

A hájas tészták szintén a hajtogatott leveles tésztákhoz tartoznak, de készítésükhöz vaj vagy margarin helyett friss, nyers sertéshájat használunk. Disznóöléskor minden háziasszony szívesen félretesz egy darab hájat, hogy abból pogácsát süssön. A háj több napig friss állapotban marad, ha hideg helyen tartjuk.

Az elkészítés munkamenete majdnem azonos a hajtogatott vajastésztáéval, az eltérés az anyagok összeállításában van. Ezért készítés előtt tanácsos a hajtogatott leveles vajastésztáról szóló utasításokat elolvasni. Többféle elkészítési módját ismerjük: élesztővel kelesztve vagy anélkül.

A háj előkészítése. A hájat 1/2 órán át hideg vízben áztatjuk, utána ruha között megszikkasztjuk. Hártyáit, rostjait eltávolítjuk, megdaráljuk és azután mérjük ki pontosan a kívánt mennyiséget.

Hájas pogácsa

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 25 dkg háj, 1 kanál tejföl, 5 dkg zsír, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál só, 2 dkg élesztő, 1 tojás. Az élesztőt 1 dl langyos vízzel és cukorral megkelesztjük. A lisztet tejföllel, zsírral, sóval, egy tojássárgájával és az élesztővel

rétestésztának dolgozzuk ki a szükséges víz hozzáadásával. 30 percig pihentetjük. Ezalatt elkészítjük a hájat, amit darálás után habosra kavarunk és három részre osztunk. A rétestésztát vékonyra kinyújtjuk, a háj 1/3 részét rákenjük, felcsavarjuk és nyújtófával kissé szétnyomkodjuk. Három részbe hajtva, hűvös helyen 1/4 óráig pihentetjük. A háj 2/3 részét hasonló módon két részben a kinyújtott tésztára kenjük, felcsavarjuk és pihentetjük. Az utolsó pihentetés után ujjnyi vastagra kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, tetejét megvagdossuk, tojással megkenjük. A kenésnél vigyázzunk, hogy a tojás az oldalára ne csurogjon, mert ez akadályozza a tészta növekedését. Jó forró sütőben sütjük.

Hájas tészta bármilyen készítményhez

Hozzávalók: 70 dkg liszt, 40 dkg tisztított, darált háj, 2 kanál jó tejföl, 1 egész tojás, 1 dl fehér bor (helyette esetleg 1 kanál ecet), 1 csapott kávéskanál só, ugyanannyi cukor, szódavíz vagy víz.

A hájat 10 dkg liszttel jól eldolgozzuk és hidegre tesszük. A megmaradt liszttel és a többi előírt anyaggal rétestésztát készítünk, amit a deszkán jól kidolgozunk és 15 percig pihentetünk. Utána a tésztát vékonyra kinyújtjuk és a lisztes hájat egyszerre a tésztára kenjük. Az egészet felcsavarjuk, nyújtófával előbb kissé ellapítjuk, téglalap alakúra kinyújtjuk és négyszeresre összehajtjuk, mint a hajtogatott vajastésztánál láttuk. 20 percig hideg helyen pihentetjük. A kinyújtást és hajtogatást még kétszer megismételjük, most már csak háromszorosra összehajtva,

tehát a csavarással együtt összesen négyszer hajtogatjuk. 20 percig hideg helyen ismét pihentetjük.

Hájas gyűrű vagy kosár

A kidolgozott és jól lehűtött tésztát közepes nagyságú fánkszaggatóval kivágjuk, minden másodiknak közepét kisebb formával kiszúrjuk. A teljes karikákat vízzel megkenjük, s rájuk helyezzük a kiszúrt karikákat. Világossárgára sütjük, kisülés után cukorral meghintjük, s a gyűrű közepét savanykás lekvárral vagy dzsemmel megtöltjük. Ezzel az eljárással emelkedik fel legszebben a hájas tészta.

Párnacsücske

A kidolgozott hájas tésztát 1/2 cm vastagra kinyújtjuk. 6 cm-es négyszögeket vágunk, közepére sűrű savanykás lekvárt teszünk, háromszögbe összehajtjuk és jó forró sütőben rózsaszínűre sütjük. Sütési ideje több, mint a vajastésztáé.

Készíthetjük párnaalakra, egyenes vonalban egymásra hajtva. A tésztát párolt almával vagy diótöltelékkel is tölthetjük.

Krémes lap

Ugyanebből a tésztából krémes lapokat is készíthetünk. Arra azonban vigyázzunk, hogy a lap ne legyen túl széles, mert a hájas tészta jóval nehezebb a vajastésztánál és a közepe nem sül át jól. Azért a krémes lapokat inkább széles csíkokban süssük. Egy sütőlemez hosszában két csíkot helyezünk el. Igyekezzünk a lapokat minél vékonyabbra nyújtani.

Tiroli rétes hájas tésztából

Ugyanúgy készül, mint a leveles vajastésztánál leírt tiroli rétes.

KÜLÖNBÖZŐ LEVELES TÉSZTÁK

Tejfölkifli vagy párna

Hozzávalók: 3 csésze liszt, 1 csésze vaj vagy szűken mért zsír, 1 csésze jó sűrű tejföl, 3 dkg. élesztő, 25 dkg lekvár, só.

Az élesztőt egy evőkanál tejben feloldjuk, a lisztet a zsiradékkal elmorzsoljuk és a tejföllel, élesztővel, csipet sóval gyorsan, jól Összedolgozzuk. A tésztát 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk (hajtogatni nem kell). Kerek fánkszaggatóval kiszúrjuk, közepébe lekvárt teszünk, egymásra hajtjuk és egyenletes, jó tűznél világossárgára sütjük. Forrón megforgatjuk vaníliás cukorban.

Túrókifli

Hozzávalók: 20 dkg vaj, 20 dkg liszt, 20 dkg száraz túró, 1 kanál porcukor, csipetnyi só, lekvár.

Az anyagokat széles kés segítségével gyorsan összegyúrjuk. A tésztából cipót formálunk, 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk és mint a hajtogatott tésztát, háromszor egymás után pihentetés nélkül hajtogatjuk. Utána legalább két óráig hűvös helyen pihentetjük. Nagyon vékonyra kinyújtjuk, háromszögekre vágjuk, lekvárral megkenjük. Kiflinek felsodorjuk, jó forró sütőben sütjük és még forrón vaníliás cukorban megforgatjuk.

SÜTEMÉNYEK

Égetett vagy forrázott tészták

Ide tartoznak azok a tészták, amelyeknél a lisztet előbb fövő vízzel megforrázzuk, utána tojásokkal elkeverjük és sütőben vagy zsírban sütjük, vagy vízben kifőzzük. Legismertebb készítmény ezek közül a képviselőfánk.

Képviselőfánk

Hozzávalók a tésztához: 20 dkg liszt, 10 dkg zsír, 5 egész tojás, 2 dl forró víz.

Egy 3 literes fazékba 2 dl forró vizet öntünk és hozzáadjuk a zsírt. Ha a zsír elolvadt és a víz forr, egyszerre hozzáöntjük a lisztet és fakanállal addig keverjük, amíg összeáll. (2—3 perc.) A tűzről levéve, s míg forró, hozzáadjuk egyenként a tojásokat, mindegyik tojással külön-külön jól elkeverjük. Egy zsírozott sütőlapra 6 cm távolságban diónagyságú halmokat rakunk, telejét simára igazítjuk, és a tésztát egy óráig pihentetjük.

Az egyenletes kiszaggatás leggyorsabb módja, ha a tésztát lisztezett deszkán 2 cm-es vastagságra kisodorjuk, 2 cm-es darabokra felvágjuk, s golyó alakra megformáljuk.

Igen fontos a sütés. Egyenletes, jó meleg sütőbe tesszük. A sütő ajtaját 15 percig nem szabad kinyitni, mert a tészta összeesik. 15—20 percnyi sütés után még 5 percig csendesebb tűznél, ropogósra sütjük. Ha nem sül elég ropogósra a tészta, rövidesen ellágyul. Sütés után az alját félig levágjuk, belsejét — ami kevés hártyaszerű tészta — kiszedjük és az üreget vaníliakrémmel megtöltjük. Tetejét vaníliás cukorral meghintjük vagy ka-

ramellbe mártjuk. A karamellbe mártást azonban töltés előtt végezzük. 20 dkg cukrot világossárgára pirítunk, hozzáöntühk pár csepp ecetet, ami sokáig nyúlósan tartja és a fánkok tetejét belemártjuk. Óvatosan bánjunk vele, mert a forró karamell ujjainkat könnyen megégetheti.

Hozzávalók a vaníliakrémhez: 5 tojás, 6 dl tej, 10 dkg liszt, 15 dkg cukor, 1/2 rúd vanília vagy egy csomag vaníliás cukor. A tojásfehérjéket habüstben a cukor kétharmadával gőz felett keményre verjük, majd félretesszük. A tej 2/3 részét forrni tesszük a vaníliával. A tojássárgákat elkeverjük a megmaradt cukorral, a megmaradt hideg tejjel, a liszttel, hozzáadjuk a forró tejet és a tűzhelynél addig főzzük folytonos keverés mellett, amíg olyan sűrű nem lesz, hogy elválik a lábas aljától. Levéve a tűzről, amíg forró, hozzáadagoljuk részletekben, könnyedén a tojáshabot. Hideg porcelán tálba kiöntjük.

Forrázott fánk (ördögpirula)

A képviselőfánk tésztaanyagát készítjük el. A kidolgozott tésztát gyengén megsózzuk, 1—2 órát pihentetjük. 50 dkg zsírt vagy olajat megforrósítunk egy 2 literes lábasban. Kanállal diónyi nagyságú tésztadarabokat szaggatunk bele, de csak nagyon gyéren, mert a fánkok nagyra nőnek. Először befedve sütjük, megfordítás után fedő nélkül. A zsír ne legyen túl forró, mert akkor nem nőnek meg a fánkok. Így közepes forróság mellett, 8—10 percig sütve, a fánkok felrepedeznek és háromszor nagyobbra duzzadnak. A fánkokat lyukas lapáttal kiszedjük, a zsírt jól lecsurgatjuk, vaníliás cukorral meghintve, melegen tálaljuk. Baracklekvárt adunk hozzá.

Készíthetjük úgy is, hogy a fánkokat apróbbra szaggatjuk, s kisütés után vaníliás, kakaós cukorban forgatjuk meg (10 dkg cukor, 3 dkg kakaó.) Ezt nevezik ördögpirulának.

Egyszerű, kiadós, gyors fánk. A megmaradt zsírt főzésnél felhasználhatjuk.

Kevert tészták

A kevert tészták készítése olcsó, egyszerű és gyors. Alapanyaguk: liszt, cukor, tej vagy más nedvesítő anyag, ezért sütőporral a tésztát lazítjuk. A sütőport mindig a liszt közé kell vegyíteni, a lisztet szitálva vagy tésztaszűrőn keresztül hintsük az anyagokhoz, ami a tésztát szintén lazábbá teszi. Lehetőleg porcukrot használjunk. Mindig jól bemelegített sütőben, egyenletes középhőmérsékleten süssük, az utolsó 10 percben mérsékelt tűzzel. Sütési idő: 30—40 perc.

Piskóta

Hozzávalók: 6 egész tojás, 6 kanál por- vagy kristálycukor, 6 kanál grízes liszt, késhegynyi szódabikarbóna.

A lisztet púpozottabban mérjük, mint a cukrot, mivel a cukor nehezebb. Tehát a liszt és a cukor azonos súlyú legyen.

A tortakészítés sorrendje: a sütő megmelegítése, az anyagok kimérése, a tortasütő előkészítése és végül a hozzávalók feldolgozása.

A tortaformát nagyságának megfelelően vékony papírral kibéleljük, vagyis a tortaformát ráhelyezzük a papírra, azt körülrajzoljuk és ollóval kivágjuk. Ha lábasban sütjük a tortát, akkor is hasonlóképpen készítjük elő. (6—7 tojásból készült anyagot 3 literes lábasban sütünk.)

A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét habüstbe vagy mély porcelántálba, a sárgáját csészébe tesszük. A habot jól felverjük és utána adjuk hozzá kanalanként a cukrot, amellyel még tovább verjük, amíg fényes és jó kemény lesz. Most hozzáadjuk egyenként a tojássárgákat, amivel szintén még verjük kb. 4—5 percig. (Ajánlatos keverőgéppel verni, gyorsabb, könnyebb a kidolgozása.) Végül lassan adagolva hozzászitáljuk a szódabikarbónával elkevert lisztet, de ezzel már nem verjük, hanem csak könnyedén, fakanállal elkeverjük. A tortasütőbe öntjük az anyagot, tetejét simára igazítjuk. Egyenletes, középhőmérsékletű tűznél sütjük kb. 30 percig. A nagyobb masszát tovább,

40—50 percig is süthetjük. A sütő ajtaját 10 percig ne nyissuk ki, mert a tészta könnyen összeesik. Próbatűvel megszúrjuk a közepét, s ha az teljesen száraz, a tészta készen van. A kész tészta tapintása rugalmas, a teteje nem horpad be. Amikor az anyagot a sütőbe betesszük, az ne legyen túl forró, mert a cukor hamar megég, a torta kemény kérget kap és a belseje nem sül át. Ha a teteje sütés közben erősen barnul, fehér papírt tegyünk rá, és a tüzet csendesítsük.

Mikor a tortát kivettük a sütőből, pár percig még szikkadni hagyjuk, azután az oldalát éles, vékony késsel körülvágjuk, gyengén lisztezett deszkára kiborítjuk, és a papírt a tetejéről lehúzzuk. A papíron maradt piskótaréteget lekaparjuk és összegyűjtjük édesmorzsának. A tortát hűvös helyiségbe visszük, és csak kihűlés után vágjuk fel.

Piskótatekercs

A piskótatésztához hasonlóan készül, de nem tortaformában, hanem nagyobb tepsiben sütjük, hogy ujjnyi vastag tésztát kapjunk. Sütés után tiszta konyharuhára borítjuk, a papírt lehúzzuk róla, és a tésztát — a ruha segítségével — többször ki-begöngyöljük. összegöngyölve hagyjuk kihűlni. Töltésnél óvatosan kinyitjuk, gyümölcsízzel vagy krémmel megkenjük és újra feltekerjük. így sohasem reped meg.

Vizespiskóta

Az előbbi leírás a piskótatészta hagyományos készítési módja. Ma nagyon sok háziasszony takarékosságból, főleg, amikor a tojás drága, vizespiskótát készít. Kiadósabb és olcsóbb, mert a tojást vízzel szaporítjuk, de hosszadalmasabb, mint az előbbi készítési mód.

Hozzávalók: 4 egész tojás, 25 dkg porcukor, 20 dkg liszt, 8 kanál víz, 1 késhegynyi szódabikarbóna.

A tojássárgákat 20 dkg cukorral és 4 evőkanál vízzel 25—30 percig folyamatosan kavarjuk. A tojásfehérjékhez hozzáadjuk a 4 kanál vizet, keményre verjük és 5 dkg cukorral továbbverjük.

A liszt felét, amiben a szódabikarbónát elvegyítettük, hozzákeverjük a tojás sárgához, hozzáadjuk a hab felét, azután a többi liszttel és a fennmaradt habbal könnyedén elkeverjük. Vékony papírral bélélt tepsiben, egyenletes tűznél sütjük. A továbbiakban úgy járunk el, mint a rendes piskótánál. Kiborítás után, mint minden tortát, alapjára visszafordítják, s az egyenletes, sima alapját használjuk felső lapnak.

Vizespiskóta (más módon)

Hozzávalók: 25 dkg porcukor, 4 egész tojás, 1 citrom héja és leve, 20 dkg liszt, 4 kanál forró víz, 1 sütőpor.

A tojássárgákat a cukorral, a citrom levével 15 percig keverjük. Ezután belekeverjük egyenként a 4 kanál forró vizet, amivel még 10 percig keverjük. Hozzáadjuk a finomra reszelt citromhéjat, beleszitáljuk a sütőporral elvegyített lisztet és végül 2 részletben a felvert kemény habot. A továbbiakban úgy járunk el, mint az előbbieknél. Négy tojásból készült és jól kidolgozott vizespiskóta nyolc tojásból készült rendes piskótának felel meg.

Tejföl piskóta (kevert)

Hozzávalók: 3 egész tojás, 25 dkg porcukor, 3 dl tejföl, 30 dkg liszt, 1 sütőpor, citromhéj.

Az egész tojásokat a cukorral jó habosra elkeverjük, hozzáadjuk kanalanként a tejfölt, azzal tovább keverjük, végül a sütőporral elvegyített lisztet apránként hozzászitáljuk, és még jó 5 percig keverjük. Zsírozott, lisztezett tepsibe öntjük, egyenletes középhőmérsékletű tűznél kb. 30 percig sütjük. Kiborítva, alapjára visszafordítjuk, mint a rendes piskótát; ha kihűlt, hosszában kettévágjuk, és gyümölcsízzel megkenjük, vagy bármilyen krémmel töltjük.

Máklepény

Hozzávalók: 3 egész tojás, 25 dkg cukor, 1/4 liter tej, 20 dkg darált mák, 20 dkg liszt, 1 sütőpor és citromhéj.

A tojásokat a cukorral és a tej felével jól elkeverjük, hozzáadjuk a mákot, a sütőporral elvegyített lisztet, felhígítjuk a maradék tejjel, jól kikeverjük, zsírozott, lisztezett tepsibe tesszük, és lassan sütjük. Ha kihűlt, tetszés szerint szeleteljük, vaníliás cukorral meghintjük. Tetejét cukormázzal bevonhatjuk.

Cseresznyés lepény

Hozzávalók: 6 egész tojás, 6 dkg vaj, 20 dkg cukor, 12 dkg finom morzsa, 1/2 kg kimagvalt cseresznye, 1/2 citrom héja.

A tojássárgákat a vajjal és a cukor felével habosra keverjük, a habot jó keményre felverjük, hozzáadjuk a cukor másik felét, azzal is simára verjük. A morzsát és a habot felváltva adjuk a tojássárgákhoz, végül a megmaradt habbal az egészet könnyedén elkeverjük. Kizsírozott tepsibe öntjük és a levétől lecsurgatott cseresznyét a tetejére rakjuk, kissé benyomkodjuk. Egyenletes, középhőmérsékletű tűznél 25—30 percig sütjük. A tepsiben kockákra vágjuk fel, megcukrozzuk és melegen tálaljuk. Készíthetjük eltett cseresznyével is.

Meggyes lepény

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 20 dkg vaj vagy margarin, 4 egész tojás, 15 dkg cukor, 80 dkg kimagvalt meggy és hozzá még 10 dkg cukor.

A vajat habosra keverjük a 15 dkg cukor felével és egyenként hozzákeverjük a tojássárgákat. A tojásfehérjéket felverjük habnak a cukor másik felével, s ha fényes, hozzáadjuk óvatosan a tojássárgákhoz. Végül gyengén elkeverjük a hozzászitált liszttel. Papírral kibélelt tepsibe öntjük. A meggyet kimagozzuk, ráhintünk 10 dkg porcukrot, a levétől gyengén kinyomkodjuk és a tésztára szórjuk. Mérsékelt tűznél pirosra sütjük. Amikor elkészült, néhány percig szikkadni hagyjuk a tepsiben. Kockára szeleteljük, cukorral lehintjük. Melegen vagy hidegen egyformán jó.

Lekváros lepény

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 20 dkg cukor, 10 dkg vaj vagy margarin, 2 egész tojás, 3 kanál barack- vagy málnalekvár, 10 dkg dió, egy késhegynyi szódabikarbóna, egy citrom héja. A vajat habosra keverjük a cukorral és a tojássárgákkal, hozzákeverjük kanalanként a 3 kanál lekvárt, a szódabikarbónával elkevert lisztet és végül a 2 tojás keményre vert habját. Kisebb méretű, zsírozott, lisztezett tepsibe öntjük, a tetejére vágott diót hintünk és egyenletes középmeleg sütőben 25—30 percig sütjük. Kiborítjuk, és ha kihűlt, tetszés szerint darabokra vágjuk. Sokáig eláll.

Lekváros lepény (más módon)

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 25 dkg porcukor, 3 egész toiás, 10 dkg vaj vagy margarin, 1 dl jó tejföl, 3 kanál lekvár, 5 dkg vágott mandula, citromhéj, 1 sütőpor.Úgy készítjük el, mint az előbbit.

Kakaós lepény

Hozzávalók: 1 egész tojás, 25 dkg cukor, 5 dkg vaj vagy zsír, 1/4 liter tej, 4 dkg kakaó, 25 dkg liszt, 1 sütőpor.

A tojást a vajjal előbb habosra keverjük, hozzáadjuk a tej felét, a cukrot és a kakaót, 10 percig keverjük, végül a lisztet a sütőporral, és a maradék tejjel hígítjuk. Jól kidolgozzuk és mint az előbbi tésztát, sütjük. Deszkára kiborítjuk, még forrón jó éles késsel kockákra vágjuk, és vaníliás cukorban megforgatjuk. Tortaalapnak is felhasználható.

Dió- vagy mogyorólepény

Hozzávalók: 8 dkg vaj vagy margarin, 2 egész tojás, 25 dkg cukor, 10 dkg darált dió vagy mogyoró, 20 dkg liszt, 1 sütőpor, 2 dl tej.

Az anyagokat az előbbiekhez hasonlóan állítjuk össze és sütjük. (A mogyorót előtte rövid időre sütőbe tesszük, hogy gyengén megpiruljon, ruha között a héját ledörzsöljük és megdaráljuk, úgy adjuk a tésztamasszához.) Ha a tészta kihűlt, hosszában kettévágjuk és lekvárral megkenjük. Tetejét vaníliás cukorral meghintjük és tetszés szerint szeleteljük. Tortaalapnak is felhasználható.

Női szeszély

Hozzávalók: 4 dkg vaj, 4 dkg + 25 dkg kristálycukor, 4 egész tojás, 30 dkg liszt, 1 dkg élesztő, 1 dl tej, 10 dkg lekvár.

A vajat a 4 dkg cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a 4 tojássárgáját, langyos tejben feloldva az élesztőt, a lisztet, nagyon kevés sót és még annyi langyos tejet, hogy könnyen verhető puha tészta legyen. A tésztát jól kidolgozzuk, s fagyos zsírral bekent sütőlemezre 1 cm vastagon rákenjük. Langyos helyen 30 percig kelesztjük. Világos rózsaszínűre sütjük. Ha megsült a tészta, tetejét lekvárral megkenjük. A 4 tojásfehérjét kemény habbá felverjük, a 25 dkg cukorral könnyedén elkeverjük, a tésztára öntjük, elsimítjuk, gyenge tűznél 10 percig szárítjuk. Melegen kockákra vágjuk.

Kevert linzer

Hozzávalók: 5 tojás, 10 dkg vaj, 15 dkg cukor, 20 dkg liszt, 1 citrom, 1/2 sütőpor, 10 dkg darált dió.

A vajat habosra keverjük a cukorral, egyenként hozzákeverjük a tojássárgákat, hozzáadjuk a citrom levét és lereszelt héját. Hozzávegyítjük a sütőporral elkevert lisztet, amit előbb kevés tojáshabbal erőteljesebben kavarunk, majd hozzávegyítjük a darált diót és végül könnyedén az egész tojáshabot. Papírral bélelt tepsiben, mérsékelt tűznél lassan, kb. 30 percig sütjük (amíg már nem ragad a próbatűre). Deszkára borítjuk, a papírt csak kihűlés után húzzuk le róla. Tetszés szerinti szeletekre vágjuk, vagy az egész tésztát hosszában kettévágjuk, s közepét megkenjük lekvárral.

Omlós tészták vagy linzerek

Alapanyaguk a liszt, vaj, cukor. Általában hidegen és gyorsan gyúrjuk össze, hogy a vaj megtartsa keménységét. Ezért lehetőség szerint késsel dolgozzuk el, csak a legszükségesebb mozdulalokat, a formálást végezzük el kézzel. A lisztet mindig előbb a vajjal vagy zsírral dolgozzuk el, azután adjuk hozzá a porcukrot és a többi anyagot, összeállítás után hideg helyen pihentetjük. Általánosan ismert összetétel: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás. Ezenkívül egyes tésztáknál még más anyagok is jöhetnek a tésztához. Az olcsóbb linzereknél a vajat zsírral, tejjel, aludtejjel pótoljuk, ezért az ilyen tésztákhoz lazító anyagnak sütőport használunk, melyet mindig a liszttel keverünk össze. A vaj helyett 80 százalék zsírt vehetünk, így 20 dkg vajat 16 dkg zsírral helyettesíthetünk. Vaj helyett minden linzerhez hasonló arányban margarint is használhatunk, ami a süteményt lényegesen olcsóbbá teszi.

Egyes linzereknél lazító anyagként élesztőt használunk. Ezeket természetesen előírás szerint keleszteni is kell. Az élesztős linzerek átmenetet alkotnak a kelt tészták és az omlós tészták között.

ÉLESZTŐS OMLÓS TÉSZTÁK

Diós és mákos patkó (beigli)

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 25 dkg vaj, vagy margarin, 2 egész tojás, 5 dkg cukor, 2 dkg élesztő, 2 dl tej, pici só.

Az élesztőt langyos tejjel és cukorral felfuttatjuk. A lisztet a vajjal elmorzsoljuk hozzáadjuk a jól felvert egész tojásokat, az élesztőt, porcukrot, sót, tejet, gyorsan összedolgozzuk, és két órán át deszkán letakarva pihentetjük. Utána 2 nagyobb vagy 4 kisebb cipót formálunk belőle. Ha hosszúkásra akarjuk készíteni, téglalap alakúra, ha patkó formára, akkor oválisra nyújtjuk 1/2 cm vastagságúra. Rákenjük a tölteléket, a széleit 2 cm szélességben üresen hagyva, összecsavarjuk úgy, hogy a csava-

rás vége alul legyen. Sütőlemezre helyezzük, tetejét egész tojással megkenjük, és egy órán át langyos helyen kelesztjük. Utána kenjük át tojásfehérjével és 1/2 órára tegyük hideg helyre. A tésztát hűtjük, ettől lesz a színe márványos. Sütőbe helyezés előtt az oldalait hegyes villával gyengén megszurkáljuk, hogy ne repedjen fel, és forró sütőben 25—30 percig sütjük. A sütő ajtaját ne nyitogassuk.

Diótöltelék: 30 dkg dióbél, 20 dkg porcukor, 10 dkg finom édes morzsa, citromhéj, 10 dkg mazsola vagy apró kockákra vágott birsalmasajt.

3 dl vízből a cukorral sűrű szirupot főzünk, ebbe beleöntjük a diót, összekeverjük, levéve a tűzről hozzákeverjük a morzsát és a többi anyagot.

Máktöltelék: 30 dkg darált mák, 20 dkg cukor, 3 dl tej, vaníliapor vagy citromhéj, 5 dkg dara vagy liszt.

A tejet felforraljuk, hozzáöntjük a darával elkevert mákot és végül a cukrot. Ehhez is adhatunk mazsolát vagy birsalmasajtot.

Ha vegyesen készítjük dió- és máktöltelékkel, a töltelékek fele mértékét vesszük. Mindkét tölteléket hidegen kenjük a tésztára.

Mikor reped meg a patkó tésztája? Ha a tésztát puhára készítettük, több tej hozzáadásával; ha a töltelékben sok a cukor; ha túl sok a töltelék; ha meleg helyen túlkelt a tészta, vagy ha a sütő nem volt elég forró.

Pozsonyi kifli

Hozzávaló ugyanaz, mint a diós és mákos patkónál. A megkelt tésztát nem 4 cipóba, hanem 30 db kis golyóba osztjuk, ovális

alakra nyújtjuk ki. A töltelékkel megkenjük a széleit — 1/2 cm-t szabadon hagyva — és patkó alakú kifliket formálunk belőle, végeit befelé hajtva. Kelesztése, kenése ugyanúgy történik, mint a patkóé.

Kígyórétes

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 25 dkg vaj, margarin vagy 20 dkg zsír, 1 egész tojás és 1 tojássárgája, 2 kanál cukor, 2 dkg élesztő, kevés langyos tej.

Az élesztőt 1 dl langyos tejben egy kockacukorral felfuttatjuk, a vajat mély tálban jó habosra keverjük, hozzákeverjük a cukrot, a tojást, az élesztőt, csipetnyi sót és végül a lisztet. Deszkára kitéve, könnyedén összegyúrjuk, 4 cipóra osztjuk. A cipót henger alakúra sodorjuk és kb. 40 cm hosszú és 25 cm széles lapot nyújtunk belőle. A lap hosszabbik oldalait 8 cm szélességben bevagdaljuk. A simán maradt közepét hosszában darával vagy finom morzsával megszórjuk és ráhelyezzük a tölteléket. Most a bevagdalt széleket keresztbe, egymásba hajtogatjuk, tojással megkenjük és jó meleg sütőben gyorsan megsütjük. Mint a rétest, ferdén szeletekre vágjuk, megcukrozzuk, frissen tálaljuk. Két lapot töltünk almával, két lapot túróval.

Almatöltelék: mint az almás bélesnél.

Túrótöltelék: 1/2 kg túró szitán áttörve, 2 tojássárgája, 3 dkg vaj, 3 kanál cukor, ha a túró nem elég száraz, 1 kanál dara. Mindezeket összekeverjük és végül hozzáadjuk a két tojás felvert habját.

A kígyórétest tölthetjük dió- és máktöltelékkel vagy kemény szilvalekvárral, cseresznyével, meggyel.

Porhanyós kifli (tojás nélkül)

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 20 dkg margarin vagy 15 dkg zsír, 1 dl tejföl, 1 kanál cukor, só, 2 dkg élesztő, kevés tej.

Az élesztőt a szokott módon kevés tejben megáztatjuk, a lisztet a zsiradékkal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a cukrot, sót, a megkelt élesztőt. Tejjel, tejföllel összeállítjuk és deszkán egy órát pi-

hentetjük. 3 mm vékonyra kinyújtjuk, nagy fánkszaggatóval karikákat vágunk, lekvárral, gesztenyével vagy máktöltelékkel megkenjük, kifliket formálunk belőle. Forró sütőben megsütjük és forrón vaníliás cukorban megforgatjuk.

Vízen kelt kifli
(nagykunsági lakodalmi sütemény)

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 2 dkg élesztő, 2 dl tejföl, 10 dkg vaj vagy margarin, 2 tojássárgája, 1 dl tej, só, citromhéj, 20 dkg kristálycukor a hintésre.

Az élesztőt langyos tejben felfuttatjuk. A lisztet a vajjal elmorzsoljuk és a hozzávaló anyagokkal meggyúrjuk, jól kidolgozzuk. Egy tiszta asztalkendőt liszttel meghintünk és a tésztát lazán belekötjük, hogy a növekedésre hely maradjon. Fakanál nyelére felfüggesztve, hideg vízzel telt fazékba tesszük és addig hagyjuk benne (kb. 1 óra), amíg feljön a víz tetejére. A deszkát kristálycukorral meghintjük, a tésztát ráborítjuk, apró cipókat vágunk és a cukorban megforgatva 10 cm hosszú rudakat sodrunk, kifliket formálunk belőle. Sütőlapra helyezzük 5 cm távolságra egymástól, 1/2 órát pihentetjük, és közepes tűznél világos rózsaszínűre sütjük.

ÉLESZTŐ NÉLKÜLI OMLÓS TÉSZTÁK

Orleans szelet

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 tojás.

Töltelék: 20 dkg lekvár vagy vegyesíz.

Bevonat: 20 dkg cukorból és 2 dkg kakaóból készült fondan.

A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a porcukrot és egy tojással összeállítjuk. Hengerré formáljuk, és 3 egyenlő részre vágjuk. Az egyes darabokból tepsi hosszúságú rudakat sodrunk, és azt nyújtófával 3 mm vastag és kb. 12 cm széles, egyforma lapokká nyújtjuk. A lapokat nyújtófára csavarva, sütőlemezre helyezzük, széleit egyenesre vágjuk és külön-külön megsütjük.

(Sütés előtt villával megszurkáljuk, hogy ne hólyagosodjon fel a tészta.) A megsült lapokat még melegen lekvárral megkenjük és a három részt összeragasztjuk. A 20 dkg cukorból fondant készítünk (lásd a *Fondankészítésnél),* vagy citrommázt keverünk (lásd a *Citrommáznál),* 2 dkg kakaóporral megfestjük és ezzel a tésztát bevonjuk. Kakaó helyett hagyhatjuk a bevonatot fehéren is, pár csepp citromlével ízesítve vagy cukrászfestékkel (illetve meggy kompót levével) rózsaszínűre festhetjük. A tésztát keskeny, hosszúkás szeletekre vágjuk.

Jókai szelet

Az előbbihez hasonlóan készül a tésztája, csak más bevonat jön a tetejére.

Bevonat: 2 tojássárgája, 6 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 10 dkg mandula, 5 dkg mazsolaszőlő, 5 dkg apró fekete szőlő.

A tojássárgákat a finomra szitált porcukorral és vaníliás cukorral jó habosra keverjük, s a lekvárral összeragasztott tészta tetejére rákenjük. Az előre elkészített, megformázott és hosszú, vékonyra vágott mandulát a bevonatra szórjuk, azután a tisztított mazsolát és fekete szőlőt egyenletesen szétszórjuk a tészta tetején. A tésztát 10 percre langyos sütőbe helyezzük, hogy a bevonat jól megkössön. Kihűlve 3 cm széles és 8 cm hosszú szeletekre vágjuk. Sokáig elálló sütemény.

Rácsos linzer

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 25 dkg margarin vagy 15 dkg zsír, 20 dkg porcukor, 10 dkg darált dió (ez el is maradhat), 1 tojás, 1 dl tej vagy 1 kanál tejföl, 1 sütőpor, citromhéj, fahéj.

Töltelék: 15—20 dkg lekvár.

A lisztet elvegyítjük a sütőporral, elmorzsoljuk a margarinnal, hozzávegyítjük a cukrot, a diót és a többi anyagot. Gyorsan összegyúrjuk és ha van idő, 1/2 óráig hidegen pihentetjük. A tészta 2/3 részét tepsi hosszúságúra kisodorjuk, kinyújtjuk, tepsibe helyezzük, és lekvárral megkenjük. A megmaradt anyagot vékonyra kisodorjuk, rácsokat készítünk belőle, és egymásra

keresztbe rakva, a tésztára helyezzük. (A rácsot megkenhetjük tojássárgájával, akkor sütés után szép fényes lesz.) Középmeleg sütőben 20—25 percig sütjük. Sütés után deszkára borítjuk, és ha kihűlt, ferde téglalapokra szeleteljük.

Rácsos linzer (finomabb)

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 25 dkg vaj vagy margarin, 25 dkg porcukor, 25 dkg dió vagy mogyoró, esetleg a kettő vegyesen, 2 tojássárgája, reszelt citromhéj, fahéj, 20 dkg barack-, málna- vagy meggylekvár.

A készítési eljárás ugyanaz, mint az előbbinél.

Túrós béles citrommázzal

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 25 dkg margarin, 10 dkg cukor, 1 kanál tejföl, 2 tojássárgája, egy késhegynyi sütőpor.

Töltelék: 1 kg friss tehéntúró, 20 dkg cukor, 3 egész tojás, 5 dkg vaj, 10 dkg mazsola, 1—2 kanál dara, 1/2 citromhéj.

Bevonat: 30 dkg cukor, 1/4 citrom leve, 2 dkg vaj.

A tésztához való anyagokból linzerlapot készítünk, 2 részre osztjuk, vékonyra kinyújtjuk. Az alsó lapot valamivel nagyobbra készítjük, hogy a tepsi széleit is kibélelhessük. A tésztát darával megszórjuk, ráöntjük a tölteléket és ráhelyezzük a felső lapot. Egyenletes tűznél világossárgára sütjük.

A töltelékhez a túrót áttörjük, hozzáadjuk a habosra kevert vajat, a tojássárgákat, egy csomag vaníliás cukrot, kevés reszelt citromhéjat, a megtisztított mazsolát, a cukrot és végül a tojások felvert habját. Ha a túrót túl nedvesnek találjuk, előbb ruhán keresztül kinyomkodjuk vagy több darát hintünk a tésztára, hogy a nedvességet felszívja. Amíg a tészta sül, elkészítjük a bevonatot: 30 dkg cukorból fondant készítünk (lásd *Fondanbevonat)* vagy citrommázt keverünk (lásd ott), még langyosan hozzáadjuk a vajat, végül a citromlevet. A kisült tésztát deszkára borítjuk, ha már langyosra hűlt, ráöntjük a fondant, lapos késsel egyformára elsimítjuk. Ha a máz megszilárdul, tégla alakú, nem

nagy szeletekre felvágjuk. Kiváló tészta ünnepélyesebb alkalmakra is.

Almás-túrós béles

Hozzávalók a tésztához: mint a túrós bélesnél.
Töltelék: 60 dkg túró, 1 kg alma reszelve s gyengén kicsavarva, 4 egész tojás, 5 dkg vaj, 5 dkg dara, 10 dkg mazsola, 10—15 dkg cukor, 5 dkg darált dió, reszelt citromhéj.
A töltelék elkészítése az előbbihez hasonló. Töltésnél a tészta alsó lapját vékonyan megkenjük baracklekvárral.

Almás béles

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 15 dkg vaj vagy 12 dkg zsír, 2 kanál cukor, 1 egész tojás, 1 kanál tejföl, csipetnyi só, dió vagy morzsa, 1 kg alma, fahéj.
Az anyagokat gyorsan összegyúrjuk, két lapba kinyújtjuk. A nagyobbik lapot tepsibe tesszük, s egy marék dióval vagy finom morzsával meghintjük, rákenjük az almatölteléket, majd ráhelyezzük a másik lapot és tetejét tejjel vagy tojással megkenjük és megsütjük. Sütés után deszkára borítjuk, kockákra vágjuk, cukorral meghintjük. Melegen tálaljuk.
Töltelék: Az almát magházától megtisztítjuk, legyaluljuk. 10 dkg cukorral addig pároljuk, míg a levét elfőtte. Fahéjjal ízesítjük, hidegen kenjük a tésztára.
Az így készült tésztát használhatjuk *cseresznyés, meggyes bélesnek* is.

Almás béles (olcsóbb)

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 20 dkg margarin vagy 15 dkg zsír, 1/2 sütőpor, néhány kanál tejföl vagy tej, 1 kg alma.
A fenti almás béleshez hasonlóan készül.

Meggyes béles

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás.
Töltelék: 5 dkg vaj, 4 egész tojás, 20 dkg cukor, 10 dkg dió, 60 dkg magvalt meggy.
Először elkészítjük a linzeralapot és hidegre tesszük. Ezután készítjük el a tölteléket. A vajat habosra kavarjuk a cukorral és a tojássárgákkal, hozzávegyítjük a kimagvalt és lecsurgatott meggyet, a darált diót és végül a tojások felvert habját.

A tésztát 2 részre osztjuk, vékonyra kinyújtjuk, a tepsibe helyezzük, aminek az oldalait kibéleljük. Beleöntjük a tölteléket, ráhelyezzük a másik lapot, villával megszurkáljuk és lassú tűznél 30 percig sütjük. Pár percig a tepsiben hagyjuk hűlni, azután vigyázva deszkára kiborítjuk. Keskeny, hosszúkás szeletekre vágjuk, tetejét megcukrozzuk.

Mákos béles

Hozzávalók a tésztához: mint az almás bélesnél.
Töltelék: 25 dkg mák, 20 dkg cukor, 3 dl tej, 5 dkg dara, 10 dkg mazsola, 1/2 citrom héja reszelve, 2 tojásfehérje, 10 dkg baracklekvár vagy más lekvár.
Először a tölteléket készítjük el. A tejet a cukorral forrni tesszük, a mákot a darával befőzzük, amíg jól megduzzad. Kihűtjük, hozzáadjuk a megtisztított mazsolát, a reszelt citromhéjat (mazsola helyett apró kockára vágott birsalmasajtot, cukrozott narancshéjat vagy más cukrozott gyümölcsöt tehetünk bele) és a két tojás felvert habját. (Egy-két almát is belereszelhetünk a töltelékbe, kitűnő lesz tőle.)

A tésztát az almás lepény szerint elkészítjük, 2 részben kinyújtjuk, a tepsibe helyezett alsó lapot vékonyan megkenjük baracklekvárral, a tölteléket rákenjük és a felső lapot ráhelyezzük. Tetejét tojással megkenjük, villával megszurkáljuk és egyenletes tűznél pirosra sütjük. Sütés után deszkára kiborítjuk és kockákra vágjuk. Aki szereti, készítheti nagyobb mennyiségű töltelékkel is.

Bécsi diós

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj, 30 dkg liszt, 1 egész tojás. A megadott anyagokból linzeralapot készítünk. Két, tepsi nagyságú vékony lappá nyújtjuk, nyújtófára felcsavarva helyezzük a lemezre és kisütjük. Ha egészen kihűlt, a 2 lap közé diókrémet töltünk, 5 cm-es kockákra vágjuk és vaníliás cukorral megszórjuk. Tetejére egy kis krémmel fél diót ragasztunk. Frissen nehezen vágható, ezért inkább másnap vágjuk fel.

A diókrémet a diótortánál vagy a diós patkónál leírt módon készíthetjük.

Párizsi kocka

Hozzávalók: 28 dkg liszt, 20 dkg vaj, 15 dkg darált dió vagy mogyoró, 15 dkg cukor, 1 egész tojás, 1/2 dl tejföl vagy tejszín. Az anyagokat az Orleans szeletnél leírt eljárás szerint összeállítjuk és két egyforma lapot nyújtunk. Sütőlemezre helyezve, a széleket egyenesre vágjuk. Ha nehezen nyújtható, nyomkodni is lehet a sütőlemezre. A lapokat külön-külön kisütjük. Ha egészen kihűlt, az egyik lapot csokoládékrémmel (lásd *Dobostortánál)* megkenjük, a másikat ráhelyezzük.

Bevonat: A tésztát még felvágás előtt csokoládémázzal vonjuk be. Frissen nehéz egyenletesen szeletelni, ezért másnap vágjuk fel 5 cm-es kockákra.

Habos linzer

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás.

A megadott anyagokból linzeralapot készítünk, amit két részre osztva, két lapban kisütünk.

Töltelék: 4 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 2 kanál baracklekvár, pár csepp citromlé.

A tojásokat habüstben felverjük, hozzáadjuk a cukrot, és azzal gőz felett sűrű habbá verjük, mint a főtt habból készült habcsók

anyagát. Hozzákeverjük a lekvárt és még melegen az egyik kihűlt lapra öntjük és elsimítjuk. A tetejét ráhelyezzük.

Bevonat: 12 dkg cukorból fondant készítünk, amit cukrászfestékkel rózsaszínűre festünk vagy rummal ízesítünk és sűrűn rács alakban behúzzuk vele a tészta tetejét. Készíthetjük fele adag citrommázzal is.

A tésztát 6 cm-es kockákra vágjuk, függőlegesen tartott késsel. Frissen nehezen vágható, ezért ajánlatos a lapokat előző napon megsütni.

Reszelt linzer gyümölcshabbal

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 20 dkg margarin, 15 dkg cukor, egy csomag sütőpor, 2 tojássárgája, fél reszelt citromhéj.

Töltelék: 4 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 4 evőkanál barackíz, 5 dkg vágott dió.

A tésztához való anyagokból linzertésztát készítünk. Az előbbi linzerektől eltérően jóval keményebb tésztát kapunk, amit legalább egy fél óráig hideg helyen pihentetünk. A tojásfehérjéket felverjük, hozzáadjuk a cukrot, pár csepp citromlevet, s azzal együtt jó keményre verjük, végül a lekvárt és a vékonyra vágott diót. A tölteléket kiegészíthetjük tetszés szerint még néhány szem nyers vagy befőzött cseresznyével, meggyel, málna- vagy eperdzsemmel.

A tészta $^2/_3$ részét nagy lyukú reszelőn a tepsibe reszeljük. (Ha ragad a tészta, kicsit meglisztezzük.) A habot rákenjük, s a többi tésztát a hab tetejére reszeljük. Egyenletes, közepes hőmérséklet mellett világossárgára sütjük. Sütés után pár percig a tepsiben hagyjuk, majd a széleket körülvágjuk, s a ráhelyezett deszkára ráfordítva kiborítjuk. Kihűlés után kockákra szeleteljük, s cukorral meghintjük.

Mas linzertésztát is készíthetünk reszelt linzerből: az almás lepénynek, túrós lepénynek legalább a tetejét reszelhetjük, aminek előnye, hogy a nedvesség könnyebben elpárolog a töltelékből.

Diós linzer

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás, késhegynyi sütőpor.

Töltelék: 10 dkg lekvár, 3 tojásfehérje, 15 dkg cukor, 10 dkg dió, 1 kanál liszt, vaníliás cukor vagy citromhéj.

A tésztához való anyagokból linzeralapot készítünk, egy lapban kinyújtva, félig megsütjük, még melegen megkenjük a lekvárral és ráöntjük a tölteléket. A tojásfehérjét a cukorral gőz felett nem túlságosan kemény habnak felverjük, hozzáadjuk az apróra vágott diót, egy kanál lisztet, a vaníliás cukrot vagy citromhéjat, és ezt a tésztán egyenletesen elkenjük. Előbb 8—10 percig szárítjuk és azután gyenge meleg sütőben még 10 percig sütjük. Melegen felvágjuk 2 cm széles és 8 cm hosszú szeletekre.

Dió- vagy mogyoróbéles

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 14 dkg vaj, 5 dkg cukor, 2 egész tojás, 1 dkg élesztő.

A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a cukrot, a tojásokat és az egy evőkanál tejben feloldott élesztőt. Gyorsan összegyúrjuk és két részre osztjuk. Az egyik rész valamivel több legyen, A nagyobbik cipót vékonyra kinyújtjuk és a tepsit vele bebéleljük, hogy az oldalak is fedve legyenek.

Töltelék: 6 egész tojás, 25 dkg cukor, 15 dkg dió vagy mogyoró, citromhéj, 10 dkg lekvár.

A tojássárgákat a cukorral jó habosra keverjük, hozzávegyítjük a darált diót és a tojások felvert habját. A lekvárral megkent tésztára ráöntjük és a másik lappal befedjük. Lassú tűznél sütjük 20—30 percig. Vigyázva deszkára borítjuk, hosszúkás szeletekre vágjuk és cukorral meghintjük.

Vegyes édes aprósütemények

Keksz teához

Hozzávalók: 1 kg liszt, 40 dkg porcukor, 30 dkg margarin, 4 egész tojás, egy sütőpor, 1 csomag vaníliás cukor.

A lisztet elmorzsoljuk a margarinnal, hozzáadjuk a porcukrot, a felvert tojásokat és a vaníliás cukrot. A sütőport előbb a liszttel elvegyítjük. A tésztát gyorsan összeállítjuk, egy órát pihentetjük, lisztezett deszkán a lehető legvékonyabbra kinyújtjuk, csipkézett szélű, kerek szaggatóval kivágjuk, vagy derelyemetszővel kockákra vágjuk és közepes tűznél halványsárgára sütjük. Ebből a mennyiségből nagyon sok lesz, de sokáig frissen eláll.

Darálós vagy gépi keksz

Hozzávalók: 70 dkg liszt, 25 dkg margarin, 25 dkg cukor, 4 egész tojás, 2 egész vaníliás cukor, 1½ csomag sütőpor.

A margarint a cukorral habosra kavarjuk, egyenként hozzáadjuk az egész tojásokat, a vaníliás cukrot és végül belegyúrjuk a lisztet, amibe a sütőport elvegyítjük. A tésztát sütés előtt pár órával előbb gyúrjuk össze, de még jobb, ha előző este készítjük és egy éjjelen át pihentetjük. Jó kemény tésztát kapunk. Ha a tészta nem elég kemény, a kekszvágó csillagos formái nem domborodnak ki. A húsdarálóra felszereljük a kekszformát és tetszés szerinti formákat nyomunk ki belőle. A kinyomott rudakat 8—10 cm hosszúra vágjuk és koszorúkat, kifliket, S, Z alakokat formálunk, amiket a gyengén zsírozott sütőlemezre helyezünk. Közepes tűznél világos rózsaszínűre sütjük.

Citromos keksz teához

Hozzávalók: ½ kg liszt, 25 dkg vaj vagy margarin, 25 dkg porcukor, 1 egész tojás, 1 tojássárgája, ½ csomag sütőpor, 1 citrom leve, ½ citrom reszelt héja.

Az anyagokat késsel összedolgozzuk, 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk, derelyemetszővel négyszögekre, vagy cakkos szélű szaggatóval karikákra vágjuk és halványsárgára sütjük.

Huszárcsók

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 15 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 2 tojássárgája, 5 dkg mandula, 1/2 citrom héja reszelve.

Erősen omlós tészta, nagyon gyorsan kell vele dolgozni. Az anyagokat a mandula kivételével gyorsan összedolgozzuk. Rúdalakra kisodorjuk, diónyi darabokat vágunk belőle, ezekből golyókat formálunk, tojásfehérjével megkenjük, vékonyra vágott cukros mandulába forgatjuk. Minden golyócska közepébe benyomjuk az ujjúnkat, középmeleg sütőben sütjük. A kis mélyedésbe kisülés után dzsemet vagy lekvárt teszünk.

Non plus ultra

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 20 dkg vaj, 5 dkg vaníliás cukor, 2 tojássárgája.

Bevonat: 20 dkg porcukor, 2 tojásfehérje, 20 dkg barack- vagy málnaíz.

A lisztből, vajból, vaníliás cukorból a tojássárgájával omlós tésztát készítünk, nagyon gyorsan összedolgozva. 1/2 óráig hűtjük. Vékonyra kinyújtjuk és apró pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tepsibe rakjuk. A tojásfehérjét a cukorporral kemény habbá kavarjuk pár csepp citromlével. A hab ne legyen túl kemény. Kiskanállal mindegyik tésztalapocskára kis halmot rakunk. Középmeleg sütőben alsó lángon 10 percig világosra sütjük, ha kihűlt, kettőt-kettőt lekvárral összeragasztunk, hogy a hab kívül legyen.

Mandulás koszorú

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 20 dkg vaj, 20 dkg porcukor, 20 dkg mandula lehéjazva, 2 tojássárgája.

A lehéjazott mandulát megszárítjuk, 5 dekát félreteszünk belőle a tetejére. Az anyagokból omlós tésztát készítünk. 1/2 óráig hideg helyen pihentetjük. 3 mm vékonyságúra kinyújtjuk és úgy készítjük tovább, mint a linzi koszorúnál (lásd ott), csak a felső karikák tetejét vékonyra vágott mandulával elkevert cukorba mártjuk.

Piskótacsók

Hozzávalók: 5 egész tojás, 25 dkg porcukor, 20 dkg liszt, 1 csomag vaníliás cukor.

Az egész tojásokat a porcukorral gőz fölött krém sűrűségűre verjük. A tűzről levéve tovább verjük, míg langyosra nem hűlt. Belevegyítjük a vaníliás cukrot és beleszitáljuk a lisztet. Papírral kibélelt sütőlapra kiskanállal diónyi halmokat rakunk belőle, és tetejét megszitáljuk vaníliás porcukorral. Mérsékelten meleg sütőben sütjük. Még melegen leszedjük a papírról. Mindegyik sütemény alját bekenjük csokoládémázzal. Ha laposra sikerültek, kettőt az aljánál összeragasztunk lekvárral. (Ha a sütemény nem elég könnyű, túlfőztük a gőz fölött, vagy a liszt mértéke nem volt elég pontos.)

Vajas csók

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 15 dkg vaj, 15 dkg cukor, 8 tojássárgája, 2 tojásfehérje, 1/2 citrom reszelt héja.

A vajat a cukorral habosra keverjük. A tojássárgákat hozzáadjuk, egyenként gondosan elkeverjük. Ha már mindegyik tojássárgát hozzáadtuk, beleszitáljuk a lisztet, hozzáadjuk a citrom héját és végül a 2 tojás habját. Az anyagot nyomózsákba teszszük, apró halmokat vagy ovális formákat nyomunk belőle. Egyenletes tűznél világos rózsaszínűre sütjük. Kettőt-kettőt finom lekvárral vagy csokoládékrémmel összeragasztunk és csokoládés fondannal vagy sűrű csokoládémázzal bevonjuk. (Lásd a *Tortabevonatoknál.)*

Rámás pogácsa (estike)

Hozzávalók: 28 dkg porcukor, 4 egész tojás, 25 dkg liszt.
Az egész tojásokat a cukorral fakanállal 40 percig, keverőgéppel 5 percig keverjük. Beleszitáljuk a lisztet és azzal is keverjük 20, illetve géppel 2—3 percig. Zsírozott, lisztezett sütőlemezekre kávéskanállal egyforma féldiónyi halmokat rakunk, és egy éjszakán át langyos helyen szárítjuk. Formálás után tehetünk 1—1 szem mazsolát vagy pár szem ánizst a közepébe. A hosszas pihenés alatt a teteje megszárad. Jól előmelegített sütőben, egyenletes tűznél 8—10 percig sütjük. Ha jól sül, akkor a tészta fölemelkedik és a tetején, mintegy bevonatként cukorráma keletkezik.

Fehér piskóta

Hozzávalók: 1 tojásfehérjéhez 2 dkg cukor, 3 dkg liszt, 1½ dkg vaj vagy 1 dkg zsír, vaníliás cukor vagy citromhéj.
A készítmény alapja a tojásfehérje. A maradék tojásfehérjének igen gazdaságos felhasználása.

A tojásfehérjéket habbá felverjük, hozzáadjuk a cukrot, amivel még tovább, fényesre verjük. Beleszitáljuk a lisztet és végül a langyosra olvasztott és lehűtött vajjal könnyen elkeverjük. Egy őzgerinc vagy hosszúkás formát kizsírozunk, liszttel behintjük. Ha kihűlt, szeletekre vágjuk. Készíthetünk hozzá bármilyen tortakrémet, amivel megtöltjük és kívül is azzal vonjuk be.

Tölcsérek krémmel vagy tejszínhabbal töltve

Hozzávalók: 2 egész tojás, 10 dkg cukor, 5 dkg liszt.
A tojásokat a cukorral jó habosra kavarjuk. Hozzáadjuk a lisztet, amivel könnyedén elkavarjuk. Zsírozott, lisztezett sütőlemezre kávéskanálnyi halmokat rakunk, egymástól távol. Jó meleg sütőben gyorsan világosra sütjük. Késsel a lemezről elválasztjuk és ujjunkra csavarva tölcséreket formálunk belőle. Előre elkészítünk apró papírtölcséreket és abba behelyezzük, hogy

a formáját megtartsa. Bármilyen tortakrémmel (a krémet fele mennyiségben véve) papírtölcsér segítségével megtöltjük, tetejét fondanba vagy sűrű csokoládémázba mártjuk, esetleg dióval beszórjuk.

Ha tejszínhabbal töltjük, akkor a tölcséreket evőkanállal nagyobbra rakjuk ki és a tölcséreket teljesen kihűlve töltjük meg. Közepére egy szem gyümölcsöt teszünk. Tölthetjük gyümölcshabbal is (málna-, barack-, eper-, birsalmahabbal, lásd *Gyümölcshabok).*

Tölcsér helyett formálhatjuk úgy is, hogy a kiskanállal kiszaggatott halmokat sütés után fakanál nyelére csavarjuk. Ekkor kis hengereket kapunk, és üresen adjuk fel a krémekhez, habokhoz vagy fagylalthoz.

A megformált süteményeket töltésig száraz, langyos helyen tartsuk, különben ellágyulnak.

Kossuth-kenyér

Hozzávalók: 3 egész tojás, 12 dkg cukor, 2 dkg kakaó vagy 5 dkg csokoládépor, 6 dkg apróra vágott héjas mandula vagy dió, 14 dkg finom liszt, citromhéj, fahéj.

A tojássárgákat a cukorral habosra kavarjuk, hozzáadjuk a kakaót, a vágott mandulát, kis késhegy fahéjat, a három tojás keményre vert habját, és utoljára beleszitáljuk a lisztet. Papírral kibélelt hosszúkás formában sütjük, mint a piskótát.

Püspökkenyér

Hozzávalók: 6 egész tojás, 25 dkg cukor, 25 dkg liszt, 10 dkg mazsola, 10 dkg apróra vágott birsalmasajt, 15 dkg vékonyra vágott héjas mandula vagy dió.

Az egész tojásokat a cukorral $^1/_2$ órát keverjük, azután hozzákeverjük a lisztet, amivel pár percig még keverjük és végül az előre elkészített, vágott gyümölcsöket. Papírral bélelt kisebb tepsiben vagy hosszúkás őzgerinc formában sütjük. A mazsolát befőtt gyümölccsel is pótolhatjuk. Gyorsabban készül, ha a habot külön verjük fel. Feléből is készülhet.

Vajaspiskóta vagy Kossuth-kifli

Hozzávalók: 20 dkg vaj, 20 dkg porcukor, 13 dkg liszt, 10 dkg mandula, 1 késhegynyi sütőpor, 5 tojás.

A vajat habosra keverjük a cukorral és egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat, citromhéjat. A tojásfehérjét habbá verjük, hozzáadjuk a sárgákhoz, aztán beleszitáljuk a lisztet, egy késhegynyi sütőporral és a többi habbal könnyedén elkeverjük. Zsírral bekent és lisztezett, középnagyságú tepsibe öntjük, hogy 1 cm magas legyen benne a tészta. Tetejét meghintjük héjától megtisztított, vágott mandulával vagy dióval (ez el is maradhat), és egyenletes, de jó tűznél 30 percig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd tetszés szerint apró szeletekre vágjuk, vagy fánkszaggatóval félholdakat vágunk belőle.

Zserbó-szelet

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 1 egész tojás, 5 dkg cukor, 20 dkg margarin vagy 15 dkg zsír, 1 dl tej, 1 dkg élesztő, csipetnyi sütőpor.

Töltelék: 12 dkg darált dió, 12 dkg cukor, 20 dkg lekvár.

Bevonat: 10 dkg cukorból és 3 dkg kakaóból készült csokoládémáz.

Az élesztőt langyos tejben egy kockacukorral felfuttatjuk. A lisztet a zsiradékkal elmorzsoljuk, hozzáöntjük a megkelt élesztőt, a cukrot, a tojást, a csipetnyi sütőport és jól összedolgozzuk.

A tésztát 3 egyenlő részre osztjuk. Mindegyik lapot kinyújtjuk egy 35x25 cm nagyságú sütőlemez méreteire, de a tészta ne érjen egészen a sütőlap széléig, mert a kelésnél és sütésnél terjeszkedik. Az alsó lapot lekvárral megkenjük és meghintjük a darált dió és porcukor keverékének a felével. Ráhelyezzük a másik lapot, azt is hasonlóképpen kenjük meg és töltjük. Erre rátesszük a harmadik lapot úgy, hogy a széleket is betakarjuk vele. A tésztát rendes hőmérsékletnél kelesztjük egy óráig. Tetejét megszurkáljuk és lassan sütjük, míg a teteje egyenletes világospirosra sül. A megsült tésztát, ha kihűlt, csokoládémázzal bevonjuk. Ha kihűlt, apró kockákra vagy apró hosszúkás szeletekre vágjuk.

Rumos szelet

Hozzávalók: 1 egész tojás, 6 kanál cukor, 10 evőkanál tej, 6 dkg zsír, 1 dkg tört szalalkáli, liszt.

A felsoroltakat jól elkeverjük, és annyi lisztet adunk hozzá, hogy puha rétestésztát kapjunk. Három cipót formálunk és három lapban kisütjük. Az egyik lapot kockára vágjuk, 1dl rummai meglocsoljuk, 1 dl lekvárral összekavarjuk és ha a tészta krémszerű péppé jól átázott, a két lap közé töltjük. Másnap hosszúkás szeletekre vágjuk és tetejét cukorral meghintjük. (Bevonhatjuk citrommázzal is.)

Vaníliakifli

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 20 dkg vaj vagy margarin, 10 dkg porcukor, 10 dkg darált mandula, 10 dkg vaníliás cukor a hintéshez.

A tésztához való anyagokat gyorsan összegyúrjuk, ceruza vastagságú, hosszú rudakat sodrunk, 5 cm hosszúra daraboljuk és kifliket formálunk belőle. Közepes tűznél egész világosra sütjük és forrón vaníliás cukorba forgatjuk.

Úgy is készíthetjük, hogy megsütés után cukorba forgatás helyett a kiflivégeket csokoládémázba mártjuk.

Dominó

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 25 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás, 2 dkg kakaó.

A bevonat 30 dkg cukorból készült fehér fondan, vagy citrommáz.

A tésztához valókból linzermasszát készítünk. Egy nagy lapba kinyújtva, egészben megsütjük. Tetejét sütés előtt villával megszurkáljuk, hogy fel ne hólyagosodjon. Másnap a tészta tetejét fehér mázzal bevonjuk, dominó nagyságú szeletekre vágjuk. A mázból egy jó kanálra valót meghagyunk, 2 dkg kakaóval barnára festjük, kevés vízzel hígítjuk, papírtölcsérbe tesszük, melynek hegyét 2 mm szélesre levágjuk. A tésztaszeletekre dominóhoz hasonló pettyeket és vonalakat húzunk.

Linzi koszorú

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 25 dkg vaj vagy margarin, 30 dkg liszt, 1 egész tojás, 1 csomag vaníliás cukor.

Az anyagokból linzertésztát gyúrunk, hideg helyen egy órát pihentetjük, 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk, karikára vágjuk. A karikák felét középen a legkisebb szaggatóval kiszúrjuk, tojásfehérjével megkenjük és diós cukorba mártjuk. Kisülés után egy-egy egész és kiszúrt korongot savanykás lekvárral összeragasztunk.

Linzer csiga

Az előbbihez hasonló tésztát készítünk. A tésztát két részre osztjuk és egyik felébe 2 dkg kakaóport gyúrunk. Mindkét tésztát egyforma nagyságúra és vékonyságúra kinyújtjuk, a lapokat egymásra helyezzük, henger alakúra feltekerjük és egy órát hideg helyen pihentetjük. Ezután 1/2 cm vastag szeletekre vágjuk, egyenletes karikára formáljuk, és kisütjük. Közepébe még forrón lekvárt cseppentünk.

Csokoládékocka

Hozzávalók: 6 egész tojás, 6 tojás súlyú cukor, 3 tojás súlyú vaj; 3 tojás súlyú liszt, 4 dkg kakaó, késhegynyi szalalkáli.

A vajat habosra kavarjuk a porcukorral, hozzáadjuk egyenként a tojássárgákat, beleszitáljuk a lisztet, amivel elkeverjük a kakaót és a szalalkálit, s végül hozzáadjuk a tojások felvert habját. Először kevesebb hab hozzáadásával erőteljesebben keverjük, a nagyobb tömegű habbal csak könnyedén, alulról fölfelé kavarjuk. Zsírpapírral kibélelt sütőbe öntjük, közepes hőmérsékletű tűznél 30 percig sütjük. Akkor jó, ha a próbatűre nem ragad rá. Kiborítjuk, lehúzzuk róla a papírt, még melegen vékonyan megkenjük baracklekvárral és bevonjuk csokoládémázzal. Ha kihűlt, 4x4 cm-es kockákra vágjuk.

Isli fánk

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 10 dkg tisztított, darált mandula vagy dió, 15 dkg vaj, 5 dkg cukor, reszelt citromhéj, 1 kanál rum vagy pár csepp citromlé.

Töltelék: 20 dkg lekvár.

Bevonat: 15 dkg cukorból, 3 dkg kakaóval készített csokoládémáz.

A tésztához való anyagokat késsel összedolgozzuk, hideg helyen 1/2 órát pihentetjük. Ezután 1/2 cm vastagságúra kinyújtjuk, kisebb kerek kiszúróval kiszaggatjuk, gyenge közepes tűznél világosra sütjük. Kettőt lekvárral összeragasztunk és csokoládémázba mártjuk. (Készíthetjük a tésztát a linzi koszorú anyagából is.) A töltelék lehet még csokoládékrém vagy tojáshabból készült kakaós vajkrém (lásd *Krémeknél).*

Diós rudacskák

Hozzávalók: 15 dkg darált dió, 15 dkg porcukor, 1 egész tojás, kevés citromhéj.

Az anyagokat összeállítjuk és morzsával meghintett deszkán 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk, széleit egyenletesre vágjuk.

Bevonat: 1 tojásfehérjét 7 dkg nagyon finom porcukorral, pár csepp ecettel vagy citromlével jó habosra kavarunk. Ezzel a tészta tetejét egyenletesen bekenjük, ujjnyi széles és 10 cm hosszú rudakra vágjuk és széles kés segítségével, zsírozott, lisztezett sütőlemezre rakjuk. Gyenge tűznél inkább szárítjuk, mint sütjük.

Moszkvai sütemény

Hozzávalók: 7 dkg vaj, 15 dkg porcukor, 15 dkg darált dió vagy mandula, 7 dkg apróra vagdalt narancshéj, 1 dl tejszín, 2 dkg liszt, kis rum.

Az anyagokat a liszt kivételével összekeverjük és felforraljuk. A lángról levéve, belekeverjük a lisztet. Nagyon vékonyan zsírozott és lisztezett sütőlemezre 1/2 kávéskanálnyi halmokat ra-

kunk, és rumba mártott kiskanállal kissé ellapítjuk. Közepes hőmérsékletű sütőben addig sütjük, amíg a lapok megszilárdulnak, szélük világosbarnára sül. Ha kisült, még melegen vékony késsel alávágunk és sima deszkára helyezzük. A sütemények alsó lapját csokoládéval bevonjuk.

MÉZES TÉSZTÁK

A mézes tészták aránylag olcsón és egyszerűen készíthető sütemények. Táplálók, könnyen emészthetők, ezért kisgyermekeknek és betegeknek ajánljuk. Sokáig eltarthatók. A mézes tészta mindig könnyebb, ha gyúrás után pár óráig pihentetjük, de még jobb a sütés előtti este összegyúrni. Egyenletes, jó meleg, középhőmérsékletű tűznél süssük, de ne túl barnára, mert az íze keserűvé válik.

Mézespogácsa

Hozzávalók: 1/4 kg méz, 1/2 kg liszt, 10 dkg vaj vagy margarin, 10 dkg cukor, 1 egész tojás és 2 tojássárgája, 1 csapott kávéskanál szódabikarbóna.

A meleg mézben feloldjuk a vajat, hozzáadjuk a többi anyagot és simára gyúrjuk. Citromhéjjal, fahéjjal, esetleg szegfűszeggel ízesítjük. 1/2 cm-re nyújtjuk és kis pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Tetejét tejfölös tojássárgájával megkenjük és laposra vágott fél mandulával díszítjük.

Mézescsók

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 1/4 kg kristálycukor, 3 egész tojás, 4 kanál olvasztott méz, késhegynyi szódabikarbóna, reszelt citromhéj.

Az anyagokat összegyúrjuk, apró golyókat formálunk belőle, 5 cm távolságra helyezzük egymástól és megsütjük. Másnapra megpuhul. Nagyon kiadós sütemény.

Puha mézeskalács

Hozzávalók: 50 dkg méz, 2 egész tojás és 2 tojássárgája, 6 dkg cukor, 50 dkg liszt, 1 kávéskanál szódabikarbóna, 1 késhegynyi fahéj, citromhéj.

A mézet meglangyosítjuk, a tojásokkal, a fűszerekkel habzásig kavarjuk. A lisztet apránként belekeverjük. A liszt fele lehet rozsliszt vagy kenyérliszt. Jól kidolgozzuk. Zsírozott és lisztezett tepsibe öntjük, tetejét meghintjük vékonyra vágott mandulával, és egyenletes, de nem nagy tűznél 30 percig sütjük. Ha kihűlt, szeletekre vágjuk.

Olcsó mézeskenyér

Hozzávalók: 1 pohár méz, 1 pohár cukor, 1 szűken mért pohár tej, 1 egész tojás, 8 dkg zsír vagy margarin, fahéj, szegfűszeg, citromhéj, 1 csapott kanál szódabikarbóna, 5 dkg dió, liszt, amennyit felvesz.

A cukrot a zsírral habosra keverjük, hozzáadjuk a tojást, a mézet, amivel együtt jól elkeverjük. A tejjel felhígítjuk és a lisztet adagonként adjuk hozzá a szódabikarbónával, amíg galuskatészta lágyságú masszát kapunk. Jól kidolgozzuk, fakanállal, felverjük, zsírozott, lisztezett tepsibe tesszük, tetejét vagdalt mandulával vagy dióval meghintjük és egyenletes tűznél 40 percig sütjük.

Hamis mézeskalács

Hozzávalók: 1/4 kg cukor, 1/4 liter víz, 10 dkg zsír vagy margarin, 1 egész tojás, 1 kávéskanál szódabikarbóna, liszt, amennyit felvesz, fűszer, mint az előbbieknél.

A cukrot barnára pirítjuk és a vízzel feloldjuk. A zsírt habosra kavarjuk, hozzáadjuk a tojást és a langyosra hűlt szirupot. Annyi lisztet vegyítünk hozzá a szódabikarbónával együtt, hogy lágy galuskatésztaszerű masszát kapjunk. Fűszerezzük fahéjjal, citromhéjjal, és zsírozott, lisztezett tepsibe téve, lassú tűznél 40 percig sütjük.

Törökmézes lepény

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 2 kanál méz, 2 kanál tej, 1 egész tojás, 1 kávéskanál szódabikarbóna, 45 dkg liszt.

A cukrot a mézzel, a tejjel, a tojással és a szódabikarbónával gőz fölött 15 percig jó habzásig főzzük. Még melegen belegyúrunk 45 dkg lisztet, s négy lapban kisütjük. A lapokat krémmel összeragasztjuk.

Krém: 1 dl darából 1/2 liter vaníliás tejjel sűrű pépet főzünk, kihűtjük. 20 dkg vajat 20 dkg porcukorral jó habosra keverünk, és hozzáadagoljuk a kihűlt pépet, amivel szintén jól kikeverjük, s a lapokat ezzel töltjük meg. A tészta tetejét cukorral meghintjük. Másnap vágjuk föl, amikor már kissé megpuhult.

A lapokat tölthetjük citromos krémmel vagy bármely más lisztpéppel készült tortakrémmel, tetejét citrommázzal vagy olvasztott csokoládékrémmel bevonhatjuk.

Habcsók (főtt habból)

Hozzávalók: 1 tojásfehérjéhez 5 dkg cukor, 3 dkg dió.

A tojásfehérjéket a cukorral gőz felett sűrű habbá verjük, közben pár csepp ecetet vagy citromot adunk hozzá, ettől a hab könnyebb lesz. (A hab akkor van készen, ha a habverőről nem folyik le, hanem nagy darabokban megmarad rajta.) A gőzről levesszük, és könnyedén hozzákeverünk negyedekbe tört diógerezdeket. Méhviasszal vagy vajjal vékonyan bekent sütőlapra kávéskanállal kis halmokat rak,unk^belőle, gyenge, de egyenletes tűznél sütjük, illetve szárítjuk. Sütés közben megnő és kissé megrepedezik. A masszát vaníliával vagy citromlével ízesítjük.

Habcsók (hidegen kikavarva)

Hozzávalók: 1 tojásfehérjéhez 7—8 dkg finom, szitált porcukrot számítunk.

A tojásfehérjéket mély porcelántálban a cukorral együtt pár csepp ecettel addig kavarjuk, amíg a kanál a habban megáll. El-

járásunk ugyanaz, mint az előbbinél, csak egészen langyos sütőben szárítjuk. Dió nélkül is készíthetjük.

Habkifli dióval vagy mandulával

Főtt habot készítünk a habcsók leírása szerint. A nyújtódeszka egy részét darált dióval vagy nagyon vékonyra vágott mandulával megszórjuk. A habból egy evőkanálra valót kiveszünk, a darált dióban megforgatva kifliket formálunk belőle. Vékonyan zsírozott sütőlemezre helyezzük és gyenge, de egyenletes tűznél sütjük, illetve szárítjuk.

Sós aprósütemények

A sós süteményeket szeszes italokhoz, délelőtti vagy vacsora utáni alkalmakra készítjük. De sok szerepelhet közülük mindennapi étrendünkben is. Frissen, sőt melegen a legértékesebb bek.

Sörkifli

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 6 *dkg* margarin vagy zsír, 2 dkg élesztő, só, köménymag, 3—4 dl langyos tej.

Az élesztőt 1/2 dl langyos tejben 2 kockacukorral felfuttatjuk,

amíg az élesztő a tej tetejére feljön. Hozzáadjuk a liszthez és egy káveskanálnyi sóval és annyi langyos tejjel, amennyi szükséges, rélestésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk. Négy cipót formálunk, ezeket kerekre kinyújtjuk és megkenjük a 6 dkg vajjal. Mindegyiket 8 cikkbe vágjuk, kívülről befelé haladva felsodorjuk, kifliket formálunk, sütőlemezre helyezzük, sós kömény-maggal megszórjuk és meleg helyiségben 2 óráig pihentetjük. Jó forró sütőben 10—15 percig pirosra sütjük.

Réteges tepertős pogácsa

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 3 dkg élesztő, 1 dl tejföl, 2—3 evőkanál bor, 35 dkg darált tepertő, 15 dkg vaj vagy margarin, langyos tej, só.

Az élesztőt 1 dl langyos tejben megfuttatjuk, liszttel, sóval, 15 dkg vajjal és a szükséges mennyiségű tejjel rétestésztát gyúrunk. Jól kidolgozzuk és vékonyra kinyújtjuk. Rákenjük a darált tepertőt és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercset, nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe egymásra hajtva 1/2 óráig langyos helyen pihentetjük. Akkor ismét kinyújtjuk és az előbbi módon felcsavarjuk, összesen háromszor nyújtjuk ki 1/2 órai pihentetéssel. Végül 2 cm vastagra kinyújtva, tetejét késsel rács alakban bevagdossuk, tojással megkenjük, középnagyságú szaggatóval kiszúrjuk, és egyenletes jó tűznél 15 percig sütjük. (A pogácsákat nem szabad lassan sütni, mert kiszáradnak.)

Túrós pogácsa

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 30 dkg száraz tehéntúró szitán áttörve, 30 dkg vaj, 1 egész tojás, 1/2 dkg só.

Az anyagokat a tojás kivételével egy kávéskanál só hozzáadásával deszkára téve, széles késsel jól eldolgozzuk, kétszer egymás után kinyújtjuk és hajtogatjuk, mint a vajastésztát, utána 1 cm vastagra kinyújtva apró pogácsákat szaggatunk. Tetejét tojással megkenjük, vigyázva, hogy az oldalára le ne csurogjon, és jó tűznél sütjük.

Juhtúrós pogácsa

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 25 dkg margin, 25 dkg juhtúró, 2 tojássárgája (el is maradhat), 2 dl tejföl, 1 dkg só, 1/2 dl tej.

Az élesztőt langyos tejjel, csipetnyi cukorral felfuttatjuk. A margarint a liszttel elmorzsoljuk, s juhtúróval jól elvegyítjük. Közepébe fészket készítünk, beleadjuk az élesztőt, a tojássárgákat, a sót, a tejfölt, és rétestészta keménységűvé jól eldolgozzuk. Egy óráig langyos helyen kelesztjük. Utána 2 cm vastagra kinyújtjuk, pogácsákat szaggatunk, tetejét tojással megkenjük, a tepsiben. legalább 15 percig kelesztjük és nem túl forró sütőben 10—15 percig sütjük. A pogácsa napokig puha marad. Juhtúró helyett használhatunk Hóvirág sajtot is, amit reszelve dolgozunk a pogácsába.

Tejfölös pogácsa

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 15 dkg margarin vagy 10 dkg zsír, 2 dkg élesztő, 2 dl tejföl, só, 1 tojássárgája, langyos tej.

Az élesztőt langyos tejben 2 dkg cukorral felfuttatjuk, a lisztet a zsírral jól elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojássárgát, élesztőt, tejfölt, sót és a szükséges langyos tejet. Jól kidolgozzuk félkemény rétestésztának. Két órát pihentetjük. Úgy járunk el vele, mint a túrós pogácsával.

Tejfölös pogácsa (más módon)

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 25 dkg vaj vagy margarin, 2 tojássárgája, 3 dkg élesztő, 2 dl tejföl, 1 dl tej, só, 1 dkg cukor.

Az élesztőt langyos tejben a cukorral felfuttatjuk. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt és a többi anyagot. Gyenge rétestészta keménységű tésztát kapunk, amit 1/2 óráig deszkán pihentetünk. Utána kinyújtjuk és háromba hajtjuk. Ezt még kétszer megismételjük 20—20 perces pihentetés után. A tésztát ujjnyi vastagra kinyújtjuk, tetejét megrácsozzuk és apró pogácsákat szaggatunk belőle. A sütőlemezen előbb 10 percig pihenjen a tészta, mert különben a pogácsák sütés közben eldőlnek.

Ebből a tésztából *sós rudakat* is készíthetünk.

Burgonyapogácsa

Hozzávalók: 1/4 kg főtt, áttört burgonya, 1/4 kg vaj vagy margarin, 1/4 kg liszt, 1 egész tojás, só.

Ha a burgonya kihűlt, a vajjal, liszttel és tojással összegyúrjuk, megsózzuk és kétszer egymás után vékonyra kinyújtjuk, háromszorosan összehajtva. A tésztát hideg helyen 3—4 órát pihentetjük. Azután úgy járunk el vele, mint a többi pogácsával és forró sütőben sütjük. Melegen jó.

Sós rudacskák

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 22 dkg margarin vagy 16 dkg zsír, 2 dkg élesztő, 1 egész tojás, 1/2 dkg cukor, só és kevés tej.

Az élesztőt 1/2 dl langyos tejben 1/2 dkg cukorral felfuttatjuk. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt, tojássárgát, sót, és kevés tej hozzáadásával összegyúrjuk. Nem szabad lágynak lennie. Ceruza vastagra kisodorjuk és 8—10 cm-es rudakra vágjuk. Felvert egész tojással megkenjük és sós köménymaggal megszórjuk. A sütőlemezen 2—3 cm távolságra rakjuk egymástól, és középmeleg sütőben világos rózsaszínűre sütjük.

Sós keksz

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 8 dkg vaj vagy margarin, 2 tojássárgája, késhegynyi szódabikarbóna, 1 dl tejföl, só.

A megadott anyagokból félkemény tésztát készítünk. 3 mm vékonyságúra kinyújtjuk, cakkos szélű kekszvágóval kiszaggatjuk, vagy derelyemetszővel négyszögeket vágunk. Tetejét tojással megkenjük, sós köménymaggal meghintjük és világos rózsaszínűre sütjük.

Sajtos rúd

Hozzávalók: 14 dkg liszt, 14 dkg margarin, 14 dkg főtt, áttört burgonya, 14 dkg parmezán vagy ementáli sajt, só.

Úgy dolgozzuk ki, mint a burgonyapogácsát, csak egyórai pihentetés elegendő. Vékonyra kinyújtjuk és derelyemetszővel ujjnyi széles csíkokra vágjuk, tepsibe téve, tojással megkenjük, és reszelt sajttal meghintjük. Pirosra sütjük.

Ugyanebből a tésztából készíthetünk sajtos lapocskákat is. Lisztezett deszkán a lehető legvékonyabbra nyújtsuk ki a tésztát, vágjunk belőle ferde négyszögeket, tetejét tojással kenjük meg és sajttal vagy sós köménymaggal szórjuk meg. Süssük világos rózsaszínűre.

Sajtos fánk

A forrázott tészta (képviselőfánk) fele mértéke, 3 egész tojással készítve, 8 dkg reszelt sajttal. A kidolgozott tésztához hozzákeverünk 6 dkg reszelt sajtot, megsózzuk, féldiónyi golyókat formálunk, tetejét 2 dkg reszelt sajtba belemártjuk, és úgy sütjük, mint a képviselőfánkot. Melegen tálaljuk.

Ezt a fánkot tölthetjük sajtkrémmel is. Miután kihűlt, alsó részét levágjuk, belsejét megtöltjük, tetejének közepét a krémmel megkenjük, s reszelt sajtba mártjuk. Nagyon mutatós.

LEVELES VAJASTÉSZTÁK FELHASZNÁLÁSA SÓS SÜTEMÉNYEKHEZ

Sós rudak teveles vajastésztából

Készítsünk leveles vajastésztát, bármilyen leírás szerint margarinnal vagy olajjal, de a tésztát erre a célra többször lehet hajtogatni (5—6-szor, kevesebb pihentetéssel). Ezért sós rudak készítésére nagyon alkalmas a vajastészta kirrfaradt része, amit már többszörösen összehajtogattunk. A jól lehűtött tésztát 3 mm vastagra kinyújtjuk, 10 cm hosszú és 2 cm széles rudakat vágunk belőle, felvert tojással óvatosan megkenjük, sós köménymaggal megszórjuk és jó közepes meleg sütőben zsemleszínűre sütjük. Napokig eláll.

Vajaspogácsa

A tészta készítését lásd a leveles vajastésztáknál. A kidolgozott és lehűtött tésztát 1/2 cm vékonyra kinyújtjuk és középnagyságú, recés szélű fánkszúróval kiszaggatjuk. Tetejét tojással megkenjük, vigyázva, hogy az oldalára le ne csurogjon, mert akkor nem nő fel. Forró sütőben süssük.

Sonkás kifli

A vajastésztát nagyon vékonyra nyújtjuk ki és háromszögeket vágunk belőle. A háromszög szélesebbik oldalára apróra vágott sonkát helyezünk, a tészta csúcsát tojással megkenjük, felsodorjuk és kifliket formálunk belőle. Úgy helyezzük a sütőlapra, hogy a háromszög csúcsa alul legyen, mert így tartja a formáját. Világos rózsaszínűre sütjük.

Sonkás kifli sajtkrémmel

A tésztát 3 mm vékonyra kinyújtjuk és ivópohár nagyságú szaggatóval kivágjuk. Közepébe sonka tölteléket teszünk. Kettőbe összehajtjuk, tetejét tojással megkenjük és megsütjük. Ha a tészta langyosra hűlt, az összehajtás hosszában tölcsérből sajtkrémet nyomunk egy cm szélességben, és a krémet reszelt sajtba mártjuk.

Sajtkrém

2 dl tejjel, 2 kávéskanál liszttel sűrű pépet főzünk. A tűzről levéve, forrón belekeverünk 2 tojássárgáját, 10 dkg vajat vagy margarint habosra kavarunk, hozzáadagoljuk a kihűlt pépet és 8—10 dkg reszelt ementáli sajtot. Jó habosra kavarjuk. Felhasználhatjuk szendvicsek megkenésére, sajtos fánkok, tekercsek töltésére.

Sajtkrémes tekercs

Ez a sütemény úgy készül, ahogy a habos tekercsnél található, csak a tekercseket jóval vékonyabb csövekre vagy farudakra csavarjuk fel, és a tésztát is keskenyebb szalagokra vágjuk. A tekercsek 8—10 cm hosszúak. Kihűlés után papírtölcsér segítségével sajtkrémmel töltjük meg, és két végét reszelt sajtba mártjuk.

TORTÁK

A torták tésztáját a piskótatésztához hasonlóan készítjük el, csupán a hozzávaló anyagok mennyisége és aránya változik. A tortákat kerek tortaformában (vagy ép zomácú lábasban), illetve tepsiben sütjük. A tepsiben sült tortát hosszában középen kettévágjuk, és az egyik lapot megkenve ráborítjuk a másik hosszúkás lapot. A kerek tortákat vízszintesen két vagy három lapba vágjuk.

Fehértorta

Hozzávalók: 7 egész tojás, 7 kanál cukor, 7 kanál liszt.
Krém: 3 dl tej, 3 kávéskanál finom liszt, 20 dkg cukor, 15 dkg vaj, 1/2 vanília vagy egy csomag vaníliás cukor.
Az anyagokból piskótaalapot készítünk. Ha kihűlt, 3 korongra vágjuk és a krémmel megtöltjük.

A tejet a vaníliával, 20 dkg cukorral és a liszttel addig főzzük, amíg sűrű pépet kapunk. A tűzről levéve, állandóan kevergetve kihűtjük. A vajar habosra keverjük és lassanként hozzáadjuk a kihűlt pépet. Ezzel a tortát megkenjük és kívülről is bevonjuk.
Díszítés: 5 dkg dió, 8 dkg cukor. A diót késsel jól felaprózzuk,

a cukrot világossárgára pirítjuk és hozzákeverjük a diót. amivel már nem pirítjuk tovább. Gyengén vizezett deszkára öntjük, ellapítjuk, és ha teljesen kihűlt, mozsárban darabosra törjük. Ezzel a torta tetejét és oldalait beszórjuk.

Barnatorta

Az előbbi fehér krémet 2 dl tejjel és 1 dl erős feketekávéval készítjük, vagy a kész krémbe 2 púpos kiskanál nescafét keverünk. Finom, olcsó kávékrémet kapunk, ezzel töltjük és vonjuk be a tortát.

Dobostorta szelet (olcsó, kiadós)

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 30 dkg margarin, 2 egész tojás, 20 dkg porcukor, 1 dl tej, 1/2 sütőpor.

A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzávegyítjük a porcukrot és a sütőport, majd a tejjel és a tojással meggyúrjuk. 6 kis cipóra osztjuk. A cipókat egyenként hosszú rúd alakra kisodorjuk, majd tepsi nagyságúra kinyújtjuk, és a tepsi alsó felén vagy szél nélküli sütőlemezen világossárgára sütjük. (Süthetünk belőle egyforma kerek tortalapokat is.) A lapokat kihűlés után krémmel töltjük meg.

Krém: 3/4 liter tej, 35 dkg cukor, 10 dkg liszt, 3 kávéskanál kakaó, 25 dkg vaj, vanília.

A tejből, a lisztből, a kakaóból a vaníliával sűrű pépet főzünk, kihűtjük. A vajat (fele lehet tejes margarin) a porcukorral habosra keverjük, a kihűlt pépet apránként hozzáadagoljuk, s azzal még jól elkeverjük. Tetejét is ezzel vonjuk be. Leboríthatjuk 15 dkg cukorból pirított, olajos tányérra öntött kemény cukorlappal is. Tetszés szerinti szeletekre vágjuk, a szeleteket akkor jelöljük késsel a cukorlapon, mikor még nem merevedtek meg.

Stefánia-torta

Ugyanúgy készül, mint a dobostorta, csak a tetejét nem karamellel vonjuk be, hanem csokoládékrémmel, és kakaóporral hintjük meg.

Citromtorta

Hozzávalók: 6 egész tojásból készült piskótatészta, amelyet 1/2 citrom reszelt héjával ízesítünk, és kihűtve 3 lapra vágunk.
Citromkrém: 3 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 15 dkg vaj, 1/2 citrom leve.
A tojásfehérjéket habüstben vagy mély porcelán tálban felverjük, hozzáadjuk a cukrot és gőz felett kemény habbá verjük. Beleöntjük cseppenként a 1/2 citrom levét és lehűtjük. 15 dkg vajat habosra keverünk és részletekben óvatosan hozzákeverjük a habhoz. Megtörténhet, hogy a krém a citromtól megtúrósodik, ilyenkor gyenge főz felett addig kavarjuk, amíg kisimul.
Bevonat: 25 dkg cukorból készült fondan vagy citrommáz (lásd a *Bevonatoknál).*

Csokoládétorta

Hozzávalók: 7 egész tojás, 14 dkg cukor, 10 dkg darált mandula vagy mogyoró, 2 kanál liszt, 2 kanál szitált morzsa, 3 dkg kakaó.
Az eljárás ugyanaz, mint a piskótatészta készítésénél. Először a tojássárgákat adjuk a habhoz, majd egyenként a többi anyagot, gyengén kevergetve. Ugyanúgy sütjük ki, mint a piskótatésztát. Ha kihűlt, 3 részre vágjuk, csokoládékrémmel megtöltjük, ami ugyanaz, mint a dobostortánál.
Bevonat: 25 dkg cukorból főzött fondan, amit 2 szelet csokoládéval vagy 2 dkg kakaóval ízesítünk; vagy 2 dkg kakaóból 5 dkg cukorral és 2 dkg vajjal készült csokoládémáz.

Diótorta

Hozzávalók: 7 egész tojás, 15 dkg cukor, 10 dkg dió, 2 kanál liszt, 2 kanál morzsa.

A készítésnél az előbbihez hasonlóan járunk el.

Diókrém: 20 dkg cukor, 1 dl tej, 10 dkg dió, 1 kanál liszt, vanília vagy citromhéj, 15 dkg vaj, 1—2 kanál rum.

A cukrot a tejjel felfőzzük, hozzáadjuk a darált diót, amiben egy kanál lisztet elkevertünk. Pár percig főzzük, vaníliával vagy citromhéjjal ízesítjük és félig kihűtjük. Hozzáadjuk a vajat, jó habosra kikeverjük és 1—2 kanál rummal ízesítjük. Tölthetjük a tortát csokoládékrémmel, fehér krémmel vagy tojáshabos vajkrémmel is. Külsejét fehér mázzal vonjuk be és diógerezdekkel díszítjük.

Mandula- vagy mogyorótorta

Az alap megegyezik a diótortáéval, csak dió helyett ugyanannyi mennyiségű mandulát vagy mogyorót vegyünk. Csokoládé- vagy vajkrémmel töltjük és vonjuk be. Darált mogyoróval vagy vékonyra vágott mandulával szórjuk be a tetejét.

Puncstorta

Hozzávalók: 8 egész tojás, 8 kanál cukor, 8 kanál lisztből készült piskótamassza.

Töltelék: 20 dkg cukor, 1 dl víz, 1 dkg kakaó, 2 dl rum, 10 dkg barackíz.

A felvert piskótaalapot 2 részre osztjuk. Az egyik felét tortaformában megsütjük. Az anyag másik részét szintén 2 részre osztjuk, mély tányérba tesszük és az egyik részt 1 dkg kakaóval barnára megfestjük. A tortaformába úgy helyezzük el, hogy váltakozva egy kávéskanál sárga, egy kávéskanál barna tésztát rakunk bele, amíg az anyag elfogy, és így sütjük meg. Közepe ezáltal szép márványos lesz. Ha megsült, langyosra hűtjük. Az előbb megsült lapot két részre vágjuk. Mindkettő belső lapját lekvárral megkenjük, és a másodszor megsütött márványos la-

pot ráhelyezzük. A cukorból és vízből szirupot főzünk a vaníliával, ha langyosra hűlt, hozzáöntjük a rumot, és ezzel a márványos lapot addig locsoljuk, amíg a rumos szirupot mind beissza. Most a második vékony lapot ráhelyezzük — megkent oldalával lefelé —, deszkát teszünk a tetejére és egy kg-os súllyal lepréseljük. Kb. egy óráig álljon így. Ezután oldalait egyenesre vágjuk.

Bevonat: 30 dkg cukorból citrommázt készítünk, meggykompót levével rózsaszínűre festjük, pár csepp rummal ízesítjük és ezzel a tortát bevonjuk. Tetejét befőtt gyümölccsel, birsalmasajtszeletekkel és vékonyra vágott mandulával díszítjük. Készíthetjük szögletes vagy hosszúkás formában is, ekkor feleannyi bevonat szükséges, mert csak a tetejét húzzuk be és a széleket egyenesre vágjuk.

Grillázskrém-torta

Hozzávalók: vizes, diós piskóta (4 egész tojás, 25 dkg cukor, 10 kanál víz, 20 dkg liszt, késhegynyi szódabikarbóna, 5 dkg dió).

A tojássárgákat a cukor, a darált dió és a víz (három részletben) hozzáadásával habosra keverjük, utána a lisztet a szódabikarbónával apránként hozzászitáljuk, és a tojások habját két részletben könnyedén hozzákeverjük. Papírral bélelt tepsibe öntjük, és egyenletes meleg tűznél kb. 20—30 percig sütjük.

Grillázskrém: 1 egész tojás, 2 tojássárgája, 25 dkg cukor, 20 dkg vaj, 10 dkg dió, vanília.

Az egész tojást a sárgákkal együtt habüstben, gőz fölött 10 dkg cukorral, vaníliával sűrűre főzzük. Hűlni tesszük, mialatt a vajat habosra kavarjuk, majd a krémet hozzávegyítjük. 10 dkg cukrot világossárgára pirítunk, hozzáadjuk a darált diót, elkeverjük vele, utána rögtön vizezett deszkára kiborítjuk s olajozott nyújtófával elnyújtjuk. Amikor megszilárdul, átdaráljuk, egyik részét a krémhez adjuk. A tortát megtöltjük és bevonjuk. A maradék darabos grillázzsal megszórjuk a torta tetejét és oldalait.

Sacher csokoládétorta

Hozzávalók: 15 dkg vaj, 20 dkg cukor, 4 egész tojás, 5 dkg kakaó, 15 dkg liszt, késhegynyi szalalkáli.

A vajat 10 dkg porcukorral és a 3 kanál vízben feloldott kakaóval habosra kavarjuk. A 4 egész tojást 10 dkg cukorral habüstben a tűzhely szélén vagy gyenge gőz fölött felverjük, a tűzről levéve addig verjük, amíg lehűl. A 2 kikavart anyagot óvatosan összekeverjük, beleszitáljuk a lisztet, és adunk hozzá egy késhegynyi szalalkálit. A tortát kerek formában, lassú tűznél kb. 40 percig sütjük.

Töltelék és bevonat: a kisült torta tetejét és oldalát még melegen megkenjük finom barack- vagy málnalekvárral. Ezután bevonjuk 10 dkg cukorból 2 dkg kakaóval főzött csokoládémázzal.

Linzertorta

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 20 dkg vaj, 30 dkg liszt, 1 egész tojásból készült linzer alaptészta.

A kidolgozott tésztát 4 cipóra osztjuk, vékonyan kinyújtjuk és a tortalap alsó felén (kerek) vagy sütőlemezen (hosszúkás formában) 4 lapban megsütjük.

Töltelék: 2 tojásfehérje, 20 dkg porcukor, 1 jó kanál baracklekvár, pár csepp citromlé vagy ecet, 4 dkg dió.

A tojásfehérjéket a porc korral és a baracklekvárral, pár csepp citromlével kb. jó 20 percig kavarjuk, amíg könnyű, habos lesz. Ezzel a lapokat megtöltjük, tetejét is ezzel vonjuk be és darált vagy nagyon apróra vágott dióval megszórjuk. Frissen a tészta ropogós (van, aki így szereti), másnapra megpuhul.

Egytojásos torta

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 10 dkg vaj, margarin vagy 8 dkg zsír, 8 dkg cukor, 20 dkg méz, 1 egész tojás, 1 dl tej, 1 kávéskanál szódabikarbóna.

A lisztet a zsiradékkal elmorzsoljuk és a többi anyag hozzáadásával a tésztát jól meggyúrjuk. 6 egyenlő részre osztjuk és a tepsi alján vagy szél nélküli sütőlemezen négyszögű lapokat sütünk.

Töltelék: 1/2 liter tej, 10 dkg liszt, 30 dkg cukor, 20 dkg vaj, 1 csomag vaníliás cukor.

A cukrot világosbarnára megpirítjuk, 1/2 dl vízzel és 2 dl tejjel feloldjuk. A lisztet a többi tejjel elkavarjuk, és a karamellhez öntve sűrűre főzzük, mint a tejbegrízt. Langyosra hűtjük és hozzáadjuk darabokban a vajat, a vaníliás cukrot és addig kavarjuk, amíg teljesen ki nem hűlt. A lapok széleit egyenesre vágjuk és krémrrfel megtöltjük, tetejét is azzal vonjuk be, s a levágott szélek morzsájával meghintjük.

Készíthetjük az alapot méz nélkül, dupla mennyiségű cukorral és valamivel több tejjel. A mézzel készült lapok aznap kemények, csak másnap puhulnak meg.

Oroszkrém-torta

Hozzávalók: 5 egész tojásból készült piskóta vagy kész tortalap.

Krém: 5 egész tojás, 15 dkg cukor, 10 dkg rumba áztatott mazsola, 10 dkg cukrozott gyümölcs, 3 dl tej, 3 dkg zselatin, 6 dl tejszín, 1/2 rúd vanília.

A tortát 3 lapba vágjuk, kihűtjük és az alábbi krémmel töltjük.

Az egész tojásokat a tejjel, a cukorral, a kettéhasított vaníliával gőz fölött sűrűre verjük. A végén hozzáadjuk a forró vízben felolvasztott zselatint. A tűzről levéve addig kevergetjük, amíg kihűlt, de még nem dermedt meg a zselatintól. Most hozzáadjuk a felvert, gyengén cukrozott tejszínhab felét, azzal a krémet könnyedén elvegyítjük. A lapokat megtöltjük a krémmel, megszórjuk a rumba áztatott mazsolával és az apróra vágott cukrozott gyümölccsel. A krémből meghagyunk annyit, hogy kívülről is bevonhassuk. Most a tortát 1—2 órára hűtőszekrénybe vagy hideg helyre tesszük. Tálalás előtt tortalapra helyezzük s a megmaradt tejszínhabbal meg cukrozott gyümölccsel díszítjük.

Mokkatorta

Hozzávalók: 25 dkg cukor, 5 egész tojás, 2 dkg + 1 kanál darált kávé, 20 dkg liszt.

A krémhez: 25 dkg cukor, 4 tojássárgája, 2 dkg kávé, 20 dkg vaj, 1 dkg liszt, 5 dkg mandula, 1/4 rúd vanília.

A 2 dkg kávéból 2 dl kávét főzünk és azt 25 dkg cukorral sűrű sziruppá főzzük. Közben 5 tojásfehérjéből kemény habot verünk és a fonalasra főtt szirupot lassan a habhoz verjük. Addig verjük, amíg kihűl. A tojássárgákat egyenként hozzáverjük, és végül könnyedén hozzávegyítjük az egy kanál szitált kávéval elvegyített lisztet. Hosszúkás vagy nagy kerek formában lassan megsütjük. Ha kihűlt, 3 lapra vágjuk.

Krém: A 2 dkg kávéból 1 dl feketekávét főzünk, azt a 4 tojássárgájával, a 25 dkg cukorral, 1 dkg liszttel, 1/4 rúd kettéhasított vaníliával habüstben gőz felett sűrűre főzzük.

Ha kihűlt, hozzáadjuk a habosra kavart vajat, és a tortát ezzel megtöltjük. Kívülről is ezzel vonjuk be és tetejét csokoládéreszelékkel beszórjuk. Bevonhatjuk az egész tortát vagy díszíthetjük tejszínhabbal is. Kiadós, szép nagy torta.

Eperhabos piskóta

Hozzávalók: 5 egész tojás, 10 dkg cukor, 10 dkg liszt.

Tetejére: 4 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 10 dkg barackíz, 1/2 kg tisztított eper.

Öt tojásból piskótaalapot készítünk. Ha kisül, tetejét vékonyan megkenjük barackízzel és berakjuk félbevágott eperrel. A 4 tojásfehérjéből 15 dkg cukorral kemény habot verünk, azt az eperre egyenletesen rákenjük, és visszatesszük a sütőbe sülni, illetve csak száradni. Ha kihűlt, tetszés szerinti formára szeleteljük és minden szelet tetejére 1/2 szem epret teszünk.

Ugyanezt készíthetjük *tejszínhabbal* is. A megsült tésztát kiborítjuk, rárakjuk az epret, bekenjük 1/2 liter tejszínből vert habbal, amit 15 dkg porcukorral édesítettünk. Felvágva mindegyik szelet tetejére 1/2 epret helyezünk.

Gesztenyeszelet

Hozzávalók: 6 egész tojás, 6 kanál cukor, 5 dkg áttört gesztenye, 10 dkg liszt.

Nagyon könnyű piskótaalapot készítünk, amit kisebb méretű tepsiben sütünk meg.

Töltelék: 45 dkg főtt, áttört gesztenye, 20 dkg cukor (vagy 60 dkg kész gesztenyemassza), 1 liter tejszín, 1 csomag vaníliás cukor.

A tejszínből kemény habot verünk, 10 dkg cukorral ízesítjük. A gesztenyéhez hozzákeverünk 10 dkg vaníliás cukrot és a tejszín felével elvegyítjük. A piskótát két lapra vágjuk és a tölteléket ráhelyezzük, elsimítjuk. A krémre ráhelyezzük a másik lapot, amit a megmaradt tejszínhabbal kenünk meg és burgonyatörőn áttört gesztenyével megszórunk. Meleg vízbe mártott késsel kockára vágjuk.

Ha kész gesztenyemasszából készítjük, a felvert tejszínt a gesztenyemassza 2/3 részével keverjük el, és a mai'adék 1/3 részt nyomjuk a tetejére burgonyanyomón keresztül.

Rigójancsi

Hozzávalók: 7 egész tojásból készült csokoládétorta-alap, amit nagyobb tepsiben sütünk meg. Amikor kihűlt, kettévágjuk.

Töltelék: 8 dl tejszín, 6 dkg kakaó, 12 dkg vaníliás cukor, 1 csapott evőkanálnyi zselatin.

A tejszínt — amit előbb pár óráig jégen vagy jó hideg helyen tartottunk — habüstben vagy porcelán tálban kemény habbá verjük, és közékeverjük a kevés vízben feloldott, átszűrt zselatint. Két jó kanálra valót félreteszünk belőle. A kakaót összekeverjük 12 dkg vaníliás cukorral, és azt lassanként a tejszínhabhoz verjük. Az egyik lapra ráöntjük a krémet és egyenletesen elsimítjuk. Erre a csokoládés krémre 1/4 cm vastagságban rákenjük a fehéren hagyott tejszínhabot.

Bevonat: 30 dkg cukorból és 4 dkg kakaóból készült fondan vagy 3 dkg kakaóból 3 dkg cukorral főzött, 3 dkg vajjal elkevert csokoládémáz.

A másik lap tetejét a csokoládémázzal bevonjuk. 5 cm-es koc-

kákra vágjuk, ráhelyezzük a krém tetejére, s forró vízbe mártott és szárazra törölt késsel a kockák irányában végigvágjuk. Lapos tálra helyezzük és fogyasztásig hideg helyen tartjuk.

Indusfánk (indiáner)

Hozzávalók: 6 egész tojás, 10 dkg cukor, 14 dkg liszt, 1/2 dl víz. A tojássárgákat kevés liszttel és 1/2 dl vízzel simára keverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, közben apránként hozzáadjuk a cukrot, majd az elkevert tojássárgákat és utoljára a megmaradt lisztet. A tömeget nyomózsákba tesszük és zsírozott, lisztezett sütőlemezre 5 cm átmérőjű félgömböket nyomunk vagy a kerek mélyedésekkel ellátott sütőlapra úgy rakjuk, hogy a massza ne érjen fel a mélyedések pereméig. Egyenletes, lassú tűznél gőzmentesen sütjük, ezért a sütő ajtaját néha kinyithatjuk. Végül gyenge tűznél szárítjuk. A sütőlemezről levéve vízszintesen felvágjuk és belsejéből keveset kikaparunk a tölteléknek.

Bevonat: 20 dkg cukorból és 4 dkg kakaóból csokoládémázt készítünk.

A tejszínből kemény habot verünk, cukorral ízesítjük, s a bevonatlan fánkokra 2 cm magasan ráhalmozzuk. A tejszín tetejére ráhelyezzük a fondannal bevont fánkokat, és kis tortapapírban tálaljuk.

Indiáner-torta

Ugyanazokból a hozzávalókból készül, mint az indusfánk, de egyben, kizsírozott, kilisztezett tortaformában sütjük. Ha kihűlt, kettévágjuk, közepét édes tejszínhabbal töltjük és a másik lapot ráborítva, tetejét csokoládémázzal vonjuk be. Egyszerűbb és gyorsabb az elkészítésmódja, mint az indusfánké, és ugyanolyan finom.

Sütemények - torták sütés nélkül

Kekesztekercs

Hozzávalók: 1/4 kg háztartási keksz, 10 dkg porcukor, 10 dkg darált dió, 1 dl feketekávé és 1 csomag vaníliás cukor.
Töltelék: 10 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 2 kávéskanál kakaó.
A kekszet ledaráljuk és az előírt anyagokkal összegyúrjuk. Porcukorral meghintett pergamenpapírra kitesszük és négyszög alakúra kinyújtjuk. A töltelékhez való vajat a cukorral és a kakaóval habosra keverjük, ezzel megkenjük, felcsavarjuk, külsejét, ha ragad, darált dióval megszórjuk és papírra csavarva állni hagyjuk. Ferde szeletekre vágjuk. Készíthetjük más, egyszerűbb tortakrémmel is, esetleg lekvárral.

Ostyatorta (Pischinger-torta) citromos töltelékkel

Hozzávalók: 1 csomag tortalap, 20 dkg porcukor, 20 dkg vaj, pár csepp citromlé, reszelt citromhéj, citrompótló.
A cukrot a vajjal habosra keverjük. ízesítjük reszelt citromhéjjal, pár csepp citromlével és apróra tört citrompótlóval (a sok citromlé ugyanis meglágyítaná a krémet). A tölteléket 5 lap közé kenjük, tetejét lepréseljük, pár óra múlva forró késsel tetszés szerint szeleteljük. Ugyanezt a krémet ízesíthetjük kevés málna- vagy baracklekvárral is.

Csokoládés töltelék

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 4—5 dkg kakaó vagy 3 szelet puhított csokoládé, vanília, 15 dkg vaj.
Az eljárás ugyanaz, mint az előbbinél. Ha a krém keverés köz-

ben kristályosodni kezdene, hozzáadunk egy tojássárgáját vagy 1/2 tojásfehérjét, az elsimítja,

Grillázskrémmel töltött ostya

Hozzávalók: 2 tojássárgája, 20 dkg cukor, 20 dkg vaj, 10 dkg darált dió, vaníliapor, citromhéj.

A tojássárgákat 10 dkg cukorral és 10 dkg vajjal addig főzzük, amíg olyan sűrű lesz, hogy a lábas aljáról kezd elválni. Langyosra hűtjük, vaníliával, citromhéjjal ízesítjük. Ezalatt 10 dkg cukrot megpirítunk világossárgára, hozzáadjuk a darált diót, azzal jól elkeverjük. Még forrón a krém közé keverjük, jól eldörzsöljük, hogy nagy csomók ne legyenek benne, és még melegen két nagy ostyalap közé kenjük, majd gyengén lepréseljük. Kihűlés után azonnal vágható. Gyorsan készülő, kiváló, finom csemege.

Törökmézzel töltött ostya

Hozzávalók: 20 dkg méz, 28 dkg cukor, 3 tojásfehérje, 14 dkg mandula, mogyoró vagy dió.

A mézet megmelegítjük, a tojásfehérjét kemény habbá verjük, és a mézet hozzákeverjük. Gőz felett folytonos keverés mellett főzzük, amíg besűrűsödik (kb. jó 1/2 óra). Közben a cukrot sziruppá főzzük — amíg villát belemártva, hólyagot fújhatunk belőle — és a mézhez keverjük. A vékonyra vágott diót vagy a hámozott és kissé megpörkölt, vékonyra vágott mandulát közé vegyítjük, és két nagy ostyalap közé tesszük. Gyengén lepréseljük.

Készen vett tortalapok

Az üzletekben vásárolható, készen vett tortalapok mindig szárazabbak, mint az otthon sütöttek (a sima, a diós és a kakaós egyaránt). Bármely krémmel megtölthetjük, de miután ketté-

vágtuk, ajánlatos a lapokat tejeskávéval, feketekávéval, kompótiével vagy rumos-cukros tejjel megöntözni, és csak utána belekenni a krémet.

Ötlapos kész tortalap

Ezt a száraz piskóta tortalapot mindig fogyasztás előtti napon töltjük meg, lehetőleg olyan krémmel, amelyet tejjel főztünk vagy kevertünk el.

Krémalap: 2 evőkanál lisztet 2 deci tejjel sűrűre főzünk, a tűzről levéve, azon forrón belekeverünk 10 dkg cukrot (amely elolvad), és ha kihűlt, 10 dkg habosra kevert vajjal alaposan kidolgozzuk. ízesíthetjük 2 evőkanál kakaóval, akkor *csokoládétorta* lesz belőle (ha tetejét kakaóval behintjük, *Stefánia-tortát* kapunk). Ha 1 púpos evőkanál Nescaféval keverjük el (vagy fele tejből, fele erős feketekávéból főzzük az alapot), *kávékrém-tortánk* lesz. A krémalapot elkeverhetjük 20 dkg pirított cukorral, amelyet átdarálva adunk a krémhez, így *karamelltortát* nyerünk. Ha a krémalaphoz 1 tojássárgát keverünk, és 2 csomag vaníliás cukorral ízesítjük, *vaníliatortát* kapunk (jó a tetejét tortadarával meghinteni, vagy a krém közé friss málnát, illetve epret keverni). Ha a vaníliás krémhez kevés rumot is adunk, *puncskrém-tortát* készíthetünk belőle.

Gesztenyekrém tortát is készíthetünk az Ötlapos tortalapból: (lásd a *Gesztenyekrémnél).*

BABAPISKÓTÁBÓL KÉSZÜLT TORTÁK, ÉDESSÉGEK

Malakoff-krém

Hozzávalók: 1 doboz babapiskóta, 50 dkg málna vagy eper, 10 dkg cukor, 3 tojásból vaníliakrém (lásd ott), 1/2dl rum.

A babapiskótákat mély tálba soronként lerakjuk a cukorral megszórt gyümölcsökkel és a vaníliakrémmel, rummal meglocsoljuk. Tetején piskóta legyen. Jól kihűtjük és 2 dl tejszínből vert habbal díszítjük.

Oroszkrém-torta (egyszerűbben)

Az *Oroszkrém-tortánál* leírt módon elkészítjük a krémet a tejszínhabbal, belevegyítjük a rumba áztatott mazsolát. Magas pudingformát vagy kerek kuglófsütőt veszünk: körülbelül 20 dkg babapiskótát egyenként gyengén rummal bekenünk, de csak annyira, hogy el ne ázzon. Most a forma oldalát belülről egymás mellé állított piskótával kibéleljük. Nem baj, ha a piskóták között kis hézagok maradnak. A krémmel a formát megtöltjük, tetejét piskótával befedjük. A formát fedővel letakarjuk és 2—3 óra hosszat fagyasztjuk. Közvetlenül tálalás előtt borítjuk ki. A formát pár pillanatra meleg vízbe mártjuk, utána oldalát jól megtöröljük, és lapos üvegtálra vagy tortatálra borítjuk. A megmaradt tejszínhabbal díszítjük.

Csokoládé-bomba

Hozzávalók: 25 dkg babapiskóta, 15 dkg porcukor, 20 dkg vaj, 3 tojássárga, 3 dkg kakaó, 1—2 evőkanál rum. Tejszínhab.

A tojássárgákat habosra keverjük a vajjal meg a cukorral, közékeverjük a kakaót, végül a tojások kemény habbá vert fehérjét és rummal ízesítjük. Ebből a krémből egy réteget terítünk egy mély üvegtál aljára, erre egy sor babapiskóta kerül, majd ismét krém, és ezt addig folytatjuk, míg a hozzávalókból tart. Tetejét krémmel vonjuk be. Egy napig hűtőszekrényben tartjuk, és közvetlenül tálalás előtt 3 deci tejszínből vert kemény édes habbal vonjuk be.

Tortakrémek - tortabevonatok

Tanácsok a krémek készítéséhez

A vajat habüstben vagy mély porcelántálban keverjük habosra. Ha kemény, előbb feldaraboljuk és langyos helyen puhítjuk. A

puha krémet habverővel dolgozzuk ki. A nyers krémekhez szitált porcukrot használjunk. Ha a főzött krém csomós lesz, törjük át tésztaszűrőn. A rúd vaníliát a krémbe belefőzzük, a vaníliás cukrot ne főzzük, hanem csak utólag keverjük a krémhez. Ha a krém keverés vagy hűtés közben túrós lesz (megtörik), langyos helyen (pl. gőz fölött) gyengén puhítsuk fel és újra keverjük ki. Ha nyers tojást adunk a krémhez, a tojás ne legyen túl hideg, mert a krém grízes lesz tőle. A kikevert krémet ne hűtsük le nagyon, mert úgy nehezen kenhető. A vajat helyettesíthetjük fele mennyiségben Liga, Ráma vagy tejes margarinnal.

Az itt felsorolt krémekkel ízlés szerint tölthetünk piskótatésztából vagy más kevert tésztaalapból sütött tortát.

Tejes vajkrém

Hozzávalók: 20 dkg porcukor, 1 dl tejszín, 15 dkg vaj, 1 csomag vaníliás cukor.

A szitált porcukrot a tejszínnel (lehet tejpille is), vaníliával langyos helyen feloldjuk, és a vajhoz hozzáadva habverővel jól kikeverjük. Ízesíthetjük csokoládéval, kakaóporral, darált dióval vagy mogyoróval.

Főtt, vajas alapkrém

Hozzávalók: 2 egész tojás, 2 sárgája, 25 dkg cukor, 20 dkg vaj, ízesítők.

Mély tálban vagy habüstben a tojásokat a cukorral gőz fölött addig verjük, amíg a krém közepesen sűrű lesz. Túl ne főzzük, mert kicukrosodik. A gőzről levéve, kihűtjük. Ezalatt a vajat habosra keverjük és hozzáadagoljuk a tojáskrémet, amivel még jól kidolgozzuk. Ezt a krémet ízesíthetjük ízlés szerint vaníliával, sűrű málna- vagy ribizkelekvárral, csokoládéporral, puhított csokoládéval, kakaóval, dióval, mogyoróval, porrá tört griliázszsal.

Tojáshabos vajkrémek (forrázott habbal)

Hozzávalók: 20 dkg cukor, 3 tojásfehérje, 1 csomag vaníliás cukor vagy fél rúd vanília, 20 dkg vaj, ízesítő anyagok.

15 dkg cukrot 1/2 dl vízzel olyan sűrű sziruppá főzünk, hogy vízbe cseppentve golyót formáljon, vagy villát belemártva, gömböt fújhassunk belőle. A tojásfehérjékből kemény habot verünk, közben beleszórjuk az 5 dkg cukrot, vékony sugárban belecsurgatjuk a forró szirupot és tovább verjük, amíg langyosra hűl. A vajat habosra keverjük és a habot adagonként hozzáadjuk. Ezután ízesítjük. A habkrémmel a torták külsejét is bevonhatjuk, tetejét kakaóval gyengén megszitáljuk, csokoládédarával vagy csokoládéreszelékkel, darált dióval, édes morzsával, apróra vágott ostyával megszórjuk.

Csokoládékrém. A kész krémbe beleszitálunk 2 kávéskanál kakaóport vaníliás cukorral, vagy óvatosan hozzákeverünk 5 dkg puhított csokoládét.

Kávékrém. A szirupot víz helyett feketekávéval főzzük vagy a kész krémet két púpos kiskanál Nescafével színezzük.

Dió- vagy mogyorókrém. A kész vajkrémbe 10 dkg finomra darált diót vagy mogyorót keverünk, egy kanál rummal ízesítjük.

Citrom- vagy narancskrém. A habos vajkrémbe finomra reszelt citrom- vagy narancshéjat és pár csepp levet keverünk. Ennél a vanília elmarad.

Lisztes vajkrémek

A *fehér tortánál* leírt krémet készítjük el, liszttel vagy darával, és a tojáshabos krémek változatai szerint ízesíthetjük. Ez az előbbieknél egyszerűbb eljárás, a krém nagyon szapora és aránylag olcsó.

Igen finom *kakaókrémet* nyerünk, ha a krémhez való lisztes pépet 2—3 dkg kakaóval főzzük.

Takarékosságból a vaj fele mennyiségét *Liga vagy tejes* margarinnal helyettesíthetjük. Ilyenkor a krémet erősebben ízesítheíjük.

Nyers tojáskrém csokoládéval

Hozzávalók: 25 dkg szitált porcukor, 25 dkg vaj, 3 szelet csokoládé vagy 3 dkg kakaó, 2 egész tojás, 1 csomag vaníliás cukor.

A vajat a cukorral habosra keverjük, hozzákeverjük egyenként az egész tojásokat és habverővel erőteljesen kidolgozzuk. Különösen könnyű lesz a krém, ha keverőgéppel verjük. Végül hozzáadjuk a puhított csokoládét vagy a szitált kakaót, egy kávéskanál szitált kávét, vagy Nescafét. *Kávékrémet* nyerhetünk, ha csokoládé helyett 2 kiskanálnyi Nescafé-porral ízesítjük a krémet.

Gesztenyekrém

Hozzávalók: 30 dkg készen vásárolt gesztenyemassza, 20 dkg vaj, 15 dkg porcukor, 1—2 evőkanál rum és tej.

A gesztenyepüré massza $^2/_3$ részét apró lyukú reszelőn átnyomjuk, a vajat habosra elkeverjük a porcukorral, hozzávegyítjük a gesztenyepürét, ezzel is jól kidolgozzuk és 1—2 kanál tejjel vagy tejszínnel (tejpille) hígítjuk, rummal ízesítjük. A két lapra vágott tortát megtöltjük, kívülről is ezzel vonjuk be és a megmaradt $^1/_3$ rész gesztenyemasszát a tetejére reszeljük. A tortát kifagyasztjuk.

Tortabevonatok

A tortákat többféle eljárással vonhatjuk be:

Krémmel, amellyel töltöttük. Széles késsel egyenletesre simítjuk, beszórjuk darált dióval, hosszúkásra vágott mandulával, apróra tört grillázzsal, csokoládédarával, reszelt csokoládéval, morzsával vagy apróra vágott ostyával.

Pirított cukorral (Karamell). Készítése: 10 dkg cukrot palacsintasütőben világosbarnára pirítunk, hozzáadunk 2—3 csepp ecetet (ettől nem keményszik meg hamar), gyorsan az egész anyagot a torta felső lapjára öntjük, a be nem takart részeket szükség szerint meleg késsel elsimítjuk, s a már előre bevaja-

zott késsel gyorsan szeletekre vágjuk. A szeleteket a torta tetejére helyezzük.

Tejszínhabbal.

Tojásfehérjéből és cukorból készült mázzal (lásd *Fehér máz).* Ezt a bevonatot márványozhatjuk is a következőképpen: a cukormázból egy kanálnyit elveszünk és kakaóval vagy egy-két csepp (patikában kapható) alkörmössel megfestjük. A tortát fehér mázzal bevonjuk, és tetejére színes mázból egyenlőtlenül elhelyezett cseppeket öntünk. Kötőtűvel a torta egész felületét 1—2 cm távolságban áthúzzuk, ami által a színes máz a fehér alapon márványszerű erezetet alkot. Utána egész langyos sütőben pár percig szárítjuk.

Csokoládémáz

10 dkg főzőcsokoládét megreszelünk, hozzáadunk 7 dkg porcukrot és 1 dl vizet. Folytonos kavarás közben olyan sűrűre főzzük, hogy hideg tányérra cseppentve ne folyjon szét. A tűzről levéve elkeverünk benne 1 dkg vajat és ráöntjük a bevonandó tészta vagy torta tetejére. Lapos késsel elsimítjuk. Ugyanezzel a mázzal a süteményeket is díszíthetjük.

Egyszerű csokoládémáz

2 evőkanál kakaót 2 evőkanál cukorral és kevés vízzel simára keverünk, és tűzön nagyon sűrűre főzünk. A tűzről levéve, beledobunk 3 dkg vajat, és addig keverjük, míg a vaj el nem olvadt. Azonnal a tésztára öntjük, és hagyjuk megdermedni. Ráöntés előtt 1 evőkanál tojásfehérjét is keverhetünk a már alig langyos mázba, attól még fényesebbé válik. Néhány órai száradási időre van szüksége.

Fehérmáz

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 15 dkg finomra szitált porcukor, néhány csepp ecet vagy citromlé.

A tojásfehérjét a cukorral, néhány csepp ecettel vagy citromlével kemény habbá verjük. Ráöntjük a tortára és egyenletesre elsimítjuk.

Egyszerű citrommáz

30 dkg cukrot 1/2 citrom levével és 2—3 evőkanál vízzel 15 percig keverünk, míg a cukor el nem olvadt. Nem szabad túl folyósnak lennie, de azért olyan híg legyen, hogy könnyen rácsurgathassuk a tészta tetejére. Ha rózsaszínű mázat akarunk készíteni, a víz helyett 1 evőkanál rumot, 1 evőkanál meggykompót-levet és 1 evőkanál vizet vegyünk. (Ha túl sűrű lenne ez a massza, kevés vízzel hígíthatjuk.) 1 napig szellős, hűvös helyen szárítjuk.

Fondantbevonat

A leggyakoribb és a legfinomabb bevonási eljárás, de elkészítése igen nagy figyelmet, ügyességet, gyakorlatot kíván. Ezért az alábbiakban részletesen közöljük a fondantkészítés minden részletét. Egy torta bevonásához 25—30 dkg kocka- vagy kristálycukrot teljesen hibátlan literes lábasba teszünk, hozzáöntünk 1 dl vizet, pár csepp ecetet. Előbb a tűzhely szélén addig kavargatjuk, amíg a cukor teljesen felolvad. A lábas szélére ragadt cukorrészecskéket vizes ruhával vagy vizes kézzel jól letörölgetjük, és erős tűzre forrni tesszük. Forrás közben — ami pillanatig se szűnjön meg — már nem szabad kavargatni. Legfontosabb tudnivaló, hogy meddig főzzük a szirupot. A szirup eleinte habosán fő és gyorsan szétpattanó buborékokat vet. Ahogy sűrűsödik, a buborékok nagyobbak, hólyagosak lesznek és nem pattannak szét a felszínen. Néhány perc után egy kanállal kiveszünk a szirupból és tányérba öntött kevés hideg vízbe cseppentjük. Ha a szirup a vízben sűrű oldat marad, vagyis összeáll, golyót formál, az edényt, a tűzről levesszük, s a szirup tetejét pár csepp vízzel meglocsoljuk.

Következik a kavarás, ezt kétféleképpen végezhetjük:

1. Márványlapra öntjük, és csak addig hűtjük, amíg a teteje,

széle bőrösödni kezd. Most egy széles nagy késsel addig dolgozzuk, kavaró mozdulatokkal, amíg a tömeg kifehéredik, már nem nyúlik, hanem törni kezd, és a csillogó színe eltűnik, matt fényűre változik.

2. Ha nincs márványlapunk, a lábasban keverjük ki. A tűzről a lábast levéve, hideg vízbe vagy jég közé állítjuk, és egész langyosra hűtjük, amíg a teteje bebőrösödik. (Ha a tetején kristályszemek képződnek, a fondantunk nem lesz sima.) Most egy fakanál nyelével addig keverjük, amíg kifehéredik, gyengén törni kezd, mint előbb láttuk, nem nyúlik, és a fénye is megváltozik. Ha a tömeg túl keményre sikerül és nem kavarható, kevés vízzel locsoljuk. Ha azonnal nem használjuk fel a fondant, vizes ruhát vagy nedves celofánpapírt teszünk a tetejére, hogy meg ne száradjon. Üveg vagy porcelán edényben több napig is eltartható.

Színesítés

A fondant bevonás előtt színesíthetjük és ízesíthetjük pár csepp citromlével, 1 kanál rummal, sötétre pirított karamellsziruppal, kevés vízzel feloldott kakaóval (egy tortához 2 dkg), 1—2 kanál erős feketekávéval, barnára pirított cukorral. Ilyenkor nagyon vigyázzunk, nehogy túlhígítsuk, mert a fondant nem fog a tortán megszáradni. Színesíthetjük még gyógyszertárban vásárolt piros tortafestékkel, amelyekből egy gombostűfej nagyságnyi is elég egy tortához. A festéket előbb egy kávéskanál vízben jól feloldjuk és úgy adjuk a fondanthoz.

Eljárás a bevonásnál

A fondant nyeles edénybe tesszük (ebben főhet is) és gőz felett lassan melegítve addig keverjük, amíg olvadni nem kezd, de csak egészen langyos, testmeleg legyen és olyan sűrű, hogy a kanalat bevonja. Ha túl sűrű, pár csepp vízzel locsolhatjuk is, de utána keverjük jól el. Az olvasztáskor adhatunk hozzá egy kávéskanálnyi tojásfehérjét is, ettől fényesebb lesz. Mielőtt a tortára öntjük, belekeverünk 2 dkg vajat és egy kanál rumot,

ettől a fondant puha marad. Mert az egész anyagot egyszerre a torta közepére öntjük, széles késsel 1—2 mozdulattal elkenjük, hogy a szélekre is egyenletesen lecsurogjon. A széleit, ahol nincs bevonva, késsel igazíthatjuk, de a tetejéhez már nem nyúlhatunk, mert azonnal szárad. A szépen sikerült fondantbevonatot nem is kell díszíteni. Bevonás előtt a tortát vékonyan áthúzhatjuk hígított lekvárral. Ettől a fondant jobban tapad és szebb fényt kap.

A torták díszítése

A torták díszítéséhez használhatunk tölcsérből kinyomott sima krémet, tejszínhabot, cukrozott gyümölcsöt, vagy beszórhatjuk, amint az 1. számú tortabevonatnál láttuk. Fontos az egyszerűség, ne legyen a torta túldíszítve.

DÍSZÍTÉS KRÉMMEL

A krémmel bevont torta tetejét hideg vízbe mártogatott villával szépen megvonalazhatjuk, és mokkakanállal kis krémhalmokkal díszíthetjük. Ha nagyon ünnepélyessé akarjuk varázsolni a tortát, több fáradsággal még jobban kicifrázhatjuk.

Erre a célra használhatunk készen vásárolható krémnyomó fémcsövet vagy sűrű anginból készült vászonzacskót, csillagos csővel ellátva, a végén, vagy pergamenpapírból készült tölcsért. Legegyszerűbb eljárás a magunk készítette papírtölcsér. Vegyünk egy füzetlap nagyságú pergamenpapírt, úgy formáljuk belőle a tölcsért, hogy alul teljesen zárjon és a papír sarkai egészen fent legyenek, ahol gombostűvel megtűzzük. Hegyéből annyit vágunk le, hogy egy csillagos fémcső félig beleférjen. A tölcsért megtöltjük annyi krémmel, hogy a tölcsér felül jól zárható legyen. A tölcsér felső, lezárt részét jobb tenyerünkbe fogva, formákat, vonalakat írunk a tortára, előre megrajzolt minta után. Ha nincs csillagos csövünk, akkor a tölcsér végére ollóval csillagformát vágunk. Amikor feliratot akarunk készíteni (pl. névnapra, esküvőre), akkor a tölcsér végére 2 mm széles lyukat vágunk, hogy a krémmel sima, vékony betűket írhassunk. Ha

tejszínhabbal díszítünk, vigyázzunk, hogy a tejszínhab jó kemény legyen, és gyorsan dolgozzunk vele. A krémmel vékonyabb, tejszínnel vastagabb, sűrűbb mintákat húzunk. Tejszín helyett használhatjuk díszítésre a tojáshabot is. 10 dkg nagyon finom, kétszer átszitált porcukrot 1 tojásfehérjével (pár csepp ecettel) addig kavarunk, amíg a kanálról hegyes formában le nem lóg. Tölcsérbe téve, a legfinomabb apró mintákat rajzolhatjuk vele. Egy-két csepp cukrászfestékkel vagy kakaóval festhetjük is.

A tölcsérrel való díszítéshez nagy gyakorlat kell, ezért ajánlatos külön e célra készített krémmel vagy habbal előzőleg a díszítő mozdulatokat gyakorolni.

A túldíszített torta ma már divatjamúlt, néhány sima vonallal, krémpettyel azonban szépen és ízlésesen díszíthetjük.

VEGYES ÉDESSÉGEK

Habok, krémek

Darahab vaníliamártással

Hozzávalók a habhoz: 10 dkg búzadara, 1 liter tej, 15 dkg cukor, 4 egész tojás.

Egy 3 literes fazékban forraljunk fel egy liter tejet és főzzünk bele 10 dkg búzadarát. Közben a 4 tojásfehérjét verjük fel habnak, adjunk hozzá 15 dkg cukrot és verjük jó keményre. A forró, megfőtt darához gyengéden hozzávegyítjük a felvert habot. Erre a tömeg megduzzad és könnyű lesz. Azonnal öntsük vizezett pudingformába, mély porcelán tálba vagy személyenként egy-egy csészébe, és állítsuk hideg vízbe, hogy lehűljön. Ha teljesen kihűlt, üvegtálra kiborítjuk, befőttel vagy friss gyümölccsel díszítjük. A megmaradt tojássárgákból vaníliamártást készítünk, amivel tálalás előtt a darahabot leönthetjük. Fogyasztás előtt pár órával készítsük.

Hideg cseresznyés dara

Hozzávalók: 1 liter tej, 10 dkg dara, 15 dkg cukor, 5 tojásfehérje, 1/2 citromhéj, csipet só, 10 dkg cukorral főtt cseresznye vagy meggy kimagvalva.

A darát az előbbi leírás szerint készítjük el a felvert tojáshabbal Jól kivajazott formába vagy mély tűzálló tálba öntjük: egy réteg darahabot, egy réteg befőtt cseresznyét rakunk egymásra, amíg az anyagból telik. A masszát 1—2 óráig hűtjük, és kiborítjuk. Főtt gyümölccsel díszítjük. Ha tűzálló tálba rakjuk összse, nem kell kiborítani.

A cseresznyét vagy meggyet a következőképpen főzzük: Arra törekszünk, hogy minél kisebb léveszteséggel készüljön, ezért előmelegített lábasban, nagy tűznél, víz nélkül gőzöljük a gyümölcsöt. Amikor forrni kezd, hozzáadjuk a cukrot, ezzel csak 1—2 percig főzzük és azonnal levesszük a tűzről. A kimaradt gyümölcsszirupot a dara mellé adjuk vagy köré öntjük.

Váratlanvendég-krém

Hozzávalók: 1 liter tej, 10 dkg dara, 15 dkg cukor, 3 tojás, 1 csomag vaníliás cukor.

A tojássárgákat a cukor felével elkeverjük, a tojásfehérjét a cukor másik felével habbá verjük. Közben a tejet felforraljuk és a darát belefőzzük. A tojássárgához még forrón hozzákeverjük a megfőtt darát, és könnyedén elkeverjük a felvert tojáshabbal. Azonnal öntsük üvegtálba és befőttel díszítsük. Hidegen és melegen egyformán jó. Tíz perc alatt elkészül.

Citromos darahab

Hozzávalók: 1 liter víz, 15 dkg cukor, 15 dkg búzadara, 1/2 citrom reszelt héja, 1 egész citrom leve, 1 kávéskanál ecet.

A vizet felforraljuk a cukorral, belefőzzük a búzadarát, 5—6 percig főzzük, végül hozzáadjuk a 1/2 citrom héját, a citrom levét és az ecetet. A citrommal már nem forraljuk, mert üde, kellemes íze megváltozik. Kiöntjük egy porcelán tálba és habverővel addig verjük (25—30 percig), amíg habos lesz. Üvegtálra öntjük és gyümölccsel díszítjük. Fehérjeszegény diétának alkalmas.

Tejberizs hidegen

Hozzávalók: 15 dkg rizs, 5 dl tej, 2 dl víz, 5 dkg cukor, 2 dkg vaj, vanília, 4 dkg kakaós cukor a tetejére.

A tejberizs melegen, hidegen sokféleképpen fogyasztható. A rizst mindig a vízben tesszük fel főni, és csak amikor a vizet magába szívta, adjuk hozzá a tejet.

Hozzáadjuk a vajat meg a vaníliát, és ha már jól felforrt, pár perc múlva húzzuk félre, födjük le és tegyük meleg sütőbe vagy gőz fölé, vagy a tűzhely szélére, hogy saját gőzében megpuhuljon. Közben villával megkavargatjuk. Ha a szemek teljesen megduzzadtak, a nedvesség mind elfőtt, lehet még kevés tejet aláönteni, hogy le legyen száraz. Ekkor hozzáadjuk a cukrot. Hidegen tálalva, üvegtányéron adjuk fel, tetejét cukrozott kakaóporral meghintjük.

Csokoládés tejberizs

Hozzávalók: A fenti anyagok és 3 dkg kakaó, 1 db tojásfehérje, 10 dkg cukor.

Az elkészített tejberizst üvegtálon három rétegben, cukrozott kakaóval lerakjuk. A tojásfehérjét a 10 dkg cukorral habosra kavarjuk, esetleg egy kanál finom lekvárral is ízesíthetjük és a rizs tetejére öntjük, öt percre langyos sütőbe tesszük, hogy a teteje kérget kapjon.

Hideg gyümölcsrizs

Hozzávalók: Tejberizs a fenti mérték szerint, 3 dl tejszín, 5 dkg cukor, 1/2 kg friss gyümölcs és 25 dkg befőzött gyümölcs vegyesen, 1 csomag vaníliás cukor.

A rizst a fent leírt módon elkészítjük és lehűtjük. A tejszínből habot verünk, a cukorral megédesítjük, hozzáadunk egy csomag vaníliás cukrot, és felét elkeverjük a kihűlt tejberizzsel. Pudingformát, kuglófsütőt, mély porcelán tálat vagy más megfelelő formát bevizezünk és abba a rizst a gyümölcsökkel rétegezve belerakjuk. Tetejére is hagyunk díszítésül. Egy-két órára hideg helyre (jégre) állítjuk. Tálaláskor üvegtálra borítjuk. A megmaradt tejszínhabbal és gyümölccsel díszítjük. Ez lehet bármilyen idénygyümölcs, cseresznye, meggy, eper, barack kimagvalva, levétől lecsurgatva, kevés cukorral meghintve.

Tejszín hiányában készíthetjük úgy, mint a darahabot: 3 tojásból 8 dkg cukorral kemény habot verünk, a forró tejberizszel összevegyítjük és a gyümölcsökkel összerakva formába tesszük.

Madártej

Hozzávalók: 1½ liter tej, 4 tojás, 15 dkg cukor, ½ rúd vanília vagy 1 csomag vaníliás cukor, 1 kávéskanál liszt.

A tojások fehérjét 3 kanál cukorral jó kemény habbá verjük. Egy 3 literes lábasban tejet forralunk és a csendesen fövő vízbe vizeskanállal a felvert habból tojásnyi galuskákat főzünk. Egyszerre csak keveset, hogy hely legyen a növekedésére. Ha jól felemelkedett a hab, megfordítjuk, és másik felét is fél percig főzzük. Szűrőlapáttal szitára szedjük, hogy a tej lecsurogjon. Most elkészítjük a vaníliamártást a tej (azt is adjuk hozzá, ami a habgaluskákból lecsurgott), a tojássárga, a megmaradt cukor, a vanília és a liszt hozzáadásával *(lásd Édes mártásoknál).*

A vaníliamártást üvegtálba öntjük és ráfektetjük a tetejére a habgaluskákat. Kihűtve tálaljuk. Díszíthetjük a habot 2 dkg vékonyra vágott mandulával, apróra vágott befőtt gyümölccsel vagy 5 dkg cukorból főzött karamellel megcsurgatjuk a habok tetejét. A madártejet karamellmártással is szokták készíteni.

Túrókrém almával

Hozzávalók: 40 dkg tehéntúró, 10 dkg cukor, ½ citrom vagy narancs lereszelt héja, 1 kanál tejföl vagy tej, ½ kg puha alma, 1 kanál vaníliás cukor, 5 dkg mazsola, esetleg egy kis törött fahéj.

A túrót krumplinyomón áttörjük, a tejjel villával simára keverjük, a cukorral elvegyítjük, és hozzáadjuk a hámozott, reszelt almát, a citromhéjat, majd a krémet jól kikavarjuk. Tányérokba vagy talpas poharakba rakjuk, tetejét rumba áztatott mazsolával megszórjuk. Kekszet vagy piskótát adunk hozzá.

Háromszínű túrókrém

Hozzávalók: 40 dkg friss tehéntúró, 1 dl tejföl, tejszín vagy tejpille, 12 dkg porcukor, 2 kanál baracklekvár, 1 dkg kakaó, 1 csomag vaníliás cukor, ½ citrom.

A túrót, miután a tejföllel, porcukorral elvegyítettük, villával

széttörtük, burgonyatörőn átnyomjuk és három részre osztjuk. Az egyikbe baracklekvárt, a másikba kakaót és vaníliás cukrot, a harmadikba citromlevet és citrom- vagy narancshéjat keverünk (esetleg egy kanál likőrt). Miután mindegyiket jól eldolgoztuk, üvegtálba rétegenként egymásra simítjuk. Tetejét darált mandulával vagy mazsolával megszórjuk, tejszínhabbal díszítjük. Baracklekvár helyett bármilyen lekvárt vagy dzsemet használhatunk.

Túrókrém nyers gyümölccsel

Hozzávalók: 40 dkg túró, 1 dl tejszín, tej vagy tejpille, 30 dkg érett sárgabarack (málna, eper vagy ribizli), télen 2 narancs vagy 2 banán, 15—20 dkg porcukor, citromhéj.

A túrót villával jól széttörjük, a tejszínnel, porcukorral elkavarjuk, azután burgonyatörőn átnyomjuk. A rendelkezésünkre áló gyümölcsök bármelyikét vehetjük. A barackot meghámozzuk, apró kockákra vágjuk, a túróval jól kikeverjük, reszelt citromhéjával ízesítjük. A nagyobb szemű epret darabokra vágva, a málnát, ribizlit egészben hagyva, a narancsot, banánt héjától megtisztítva, kockákra vagy szeletekre vágva keverjük a túrókrémhez. Tejszínhabot is keverhetünk bele. Üvegtányérokra tesszük, tejszínhabbal vagy gyümölcsszeletekkel díszítjük, jól lehűtve, száraz süteménnyel tálaljuk. Készíthetjük befőttel vagy dzsemmel is.

Vaníliakrém tejszínhabbal

Hozzávalók: 2 dl tej, 2 tojássárgája, 12 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor vagy rúd vanília, 1 dkg zselatin, 3 dl tejszín.

A tejet a cukor felével és a vaníliával felfőzzük, közben a tojássárgákat a cukor másik felével olyan mély tálban keverjük ki, amiben a krémet a tűzre helyezhetjük. A forró tejet lassan a tojássárgákhoz öntjük és állandó kavarás mellett sűrűre főzzük. Főzhetjük habüstben is, gőz fölött. A tűzről levéve addig keverjük, amíg langyosra hűl, és hozzáadjuk a zselatint, amelyet előbb két kanál vízben feloldottunk. Ezzel még tovább kever-

getjük és akkor adagonként hozzá vegyítjük a tejszínhabot, amit közben 5 dkg vaníliás cukorral fölvertünk. A tejszínből 4—5 kanálra valót hagyunk a díszítésre. Különböző módon önthetjük formába; üvegtálba öntve és abban tálalva, vagy vízzel kiöblített, illetve olajjal vékonyan kikent őzgerincformába vagy kuglóf formába, önthetjük egyenesen poharakba vagy kistányerokba egyszemélyes adagolásban.

A formába öntött krémet tálalás előtt egy pillanatra meleg vízbe mártjuk, és tálra borítjuk. A krémet tejszínhabbal díszítjük. Ha a krémet poharakba adagoljuk, a zselatin el is maradhat.

Ez a vaníliakrém az alapja több hasonló technikával elkészített krémnek. Ilyenek:

Kávékrém. A kávékrémnél a tejmennyiség fele helyett erős feketekávét veszünk vagy a végén Nescaféval ízesítjük.

Csokoládékrém. A tejben 5 dkg csokoládét oldunk fel.

Gyümölcskrémnél a megfőtt és kihűlt tojáskrémbe (vanília nélkül) két pohár gyümölcsöt keverünk, felét átpasszírozva, felét darabosan. Málna, eper, barack a legmegfelelőbb. A gyümölcskrémeknél a zselatin nem maradhat el. Mindegyiket a gyümölcs jellegének megfelelően díszítjük.

Tejszínhab kávéval

Hozzávalók: 1/2 liter tejszín, 2 dkg darált kávé, 15 dkg cukor, 1 vaníliás cukor.

A kávéból 1 dl vízzel erős kivonatot készítünk, a cukrot hozzáadjuk s szirupot főzünk belőle, és hűlni tesszük. A tejszínhabot felverjük, a kihűlt szirupot apránként hozzáverjük, vaníliaporral ízesítjük. Kehelyszerű poharakba öntjük, a visszamaradt tejszínhabbal díszítjük, tálalásig hidegen hagyjuk. Piskótát adunk hozzá.

Tejszínhabos csokoládé

Hozzávalók: 2 dl tejszín, 3 szelet főzőcsokoládé, 1 vaníliás cukor, 10 dkg porcukor.

A csokoládét mély tányérba helyezzük, és annyi forró vizet öntünk rá, hogy ellepje. Ezt 2 percig rajta hagyjuk, azután leöntjük a csokoládéról, ami ezalatt megpuhul. Most egy-két kanál tejszínnel elkeverjük. A tejszínhabot felverjük, apránként hozzáadjuk a porcukrot, a vaníliás cukrot és kanalanként a feloldvasztott csokoládét. Poharakba tálaljuk, és babapiskótát adunk hozzá.

Csokoládé helyett készíthetjük 2—3 dkg kakaóval, amit 1/2 dl tejben előbb felfőzünk.

Nyers almakrém tejszínhabbal

Hozzávalók: 1/2 kg alma, 1/2 citrom, 8—10 dkg porcukor, 5 dkg dió, 2 dl tejszín.

A meghámozott almát finomra reszeljük, citromlével meglocsoljuk, a porcukorral és a darált dióval összekeverjük, 1—2 órára hűtőbe vagy jó hideg helyre tesszük, és tálalás előtt összevegyítjük tejszínhabbal.

A tejszínhab felverése és kezelése

A tejszínhab felverésére csak a 25—30%-os zsírtartalmú habtejszín alkalmas, amelyet legalább 12 órán át +3 C°-on lehűtve tartunk. Ezalatt egy bizonyos érési folyamaton megy át. Az így érlelt tejszínt eredeti térfogatának kétszeresénél is nagyobbra lehet felverni. A felvert tejszínhabot 10% porcukor hozzáadásával édesítjük, amivel még néhány percig erőteljesen verjük. ízesítésére szükség szerint vaníliát vagy vaníliás cukrot használunk, amit a porcukorral egyszerre adunk hozzá. A felvert tejszínhabot tartsuk hideg helyen, de tanácsos azonnal felhasználni. Ha a tejszínhab áll, egy-két órán belül elpuhul, levet enged, amit leöntünk róla, és a habot újraverjük, de vigyázzunk, mert a sok verés következtében a vaj kicsapódik. A fel nem használt vagy díszítésre szánt tejszínhabot tegyük tálka felett szőrszitára és úgy a hűtőbe. Így a nedvtartalma lecsöpög, és a hab jól formálható, kemény marad.

Meleg időben a tejszínt jobb felforralni és így alaposan le-

hűteni. Ezáltal kissé mandulaízűvé válik a hab, de nem savanyodik meg, és sokkal masszívabb, tartósabb krémet lehet belőle készíteni, mint a nyers tejszínből.

Kávékrém pohárban

Hozzávalók: 1 csésze tej, 1 csésze erős kávé (pótkávé is lehet), 1 egész tojás, 3 evőkanál liszt, 1 csomag vaníliás cukor, 3 evőkanál cukor.

A tojássárgát a cukorral és a kávéval elvegyítjük, hozzákavarjuk a lisztet, és a forró vaníliás tejjel felengedjük. Tűzre tesszük és sűrűre főzzük. Melegen poharakba vagy üvegtányérokba rakjuk, és hidegen tálaljuk. Tetejét egy tojásfehérjéből, 5 dkg cukorból főtt sziruppal vert habbal díszítjük.

Karamellkrém pohárban

Ugyanúgy készül, mint a kávékrém, csak 3 kanál cukorból karamellt főzünk, amit egy csésze tejjel oldunk fel. Kávé helyett tejjel pótoljuk a folyadékot.

Kakaókrém

Hozzávalók: 3 kanál kakaó, 6 kanál liszt, 8 kanál cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 liter tej.

Az anyagokat összekeverjük, 1/2 liter tejjel felhígítjuk, a másik 1/2 liter forró tejhez öntjük, simára keverjük. Vizezett formába öntjük és ha kihűlt, kiborítjuk. Vaníliamártást adunk hozzá.

Gyümölcskrém pohárban

Hozzávalók: 2 egész tojás, 2 evőkanál cukor, 2 evőkanál liszt, 1 csésze tejszín, 1 pohár gyümölcsvelő (málna, eper, barack, nyersen áttörve).

A tojássárgákat cukorral, liszttel, gyümölcslével elkeverjük,

hozzáöntjük a tejszínt, és tűzhelyen állandóan kevergetve, sűrűre főzzük. Poharakba rakjuk, tetejét forró siruppal készült tojáshabbal és jellegének megfelelő gyümölccsel díszítjük.

Gesztenyepüré

Hozzávalók: 1 kg gesztenye, 20 dkg cukor (vagy 60 dkg gesztenyemassza), 1/2 rúd vanília, 3 dl tejszín.

A gesztenyét puhára főzzük, utána leöntjük hideg vízzel, megtisztítjuk és húsdarálón áthajtjuk. A cukorból, a vaníliával és kevés vízzel sűrű szirupot főzünk, s azt az áttört gesztenyével jól elkeverjük. Burgonyatörőbe tesszük és üvegtálra kinyomjuk. Köréje tejszínhabot adunk.

Gesztenyekrém

Hozzávalók: 4 egész tojás, 25 dkg gesztenyepüré-massza, 20 dkg cukor, 1 liter tej.

A tojássárgákat elkeverjük a gesztenyemasszával, 10 dkg porcukorral, felereszt jük a forró tejjel, és állandó keverés közben sűrű krémmé főzzük. Előzőleg a tojások fehérjét habbá verjük, hozzáadjuk a cukor másik felét, a tűzről levett, még forró krémhez apránként hozzáadogatjuk, s könnyedén elkeverjük. Poharakba vagy tálba öntjük, jól lehűtjük. Tetejét 2 dl tejszínből vert habbal vagy befőtt gyümölccsel díszítjük.

Gesztenyekrém pudingporral

Hozzávalók: 25 dkg hámozott gesztenye, 1/2 liter tej, 10 dkg cukor, 1 vaníliás pudingpor.

A héjától megtisztított gesztenyét a tejben-puhára főzzük, burgonyatörőn átnyomjuk, a cukorral és a pudingporral összekeverjük, a megmaradt tejjel felhígítjuk és sűrűre főzzük. Formába öntjük, s addig hűtjük, amíg megdermed. Kiborítva vagy a formában hagyva, gyümölcslével tálaljuk.

Gesztenyepüré hamis tejszínhabbal

Hozzávalók: 30—40 dkg gesztenyepüré-massza, 1 kg alma vagy birsalma, 1 tojásfehérje, 15 dkg porcukor, 1 kávéskanál rum.

Alma- vagy birsalmahabot (lásd ott) készítünk. A gesztenyemasszát burgonyatörőn átnyomjuk vagy tormareszelőn lereszeljük, és az almahabbal üvegtálban rétegenként összerakjuk. Tetejére gesztenyepüré-masszát reszelünk.

Gesztenyepüré-massza porból

A gesztenyepüré-port 1 dl folyadékkal keverjük össze (ez állhat tejből és rumból), majd 30 percig állni hagyjuk. Ezután átgyúrjuk, és vagy gesztenyepürét készítünk belőle, vagy vajjal, illetve tejjel lazítva tortatöltelékeket, krémeket. Előnye, hogy a gesztenyepor a kamrában egy évig is eláll, és ha váratlan vendég jön, meg tudjuk kínálni frissen készült édességgel.

Narancshab

Hozzávalók: 1/4 liter fehér bor, 2 narancs, 1 citrom, 15 kockacukor, 6 egész tojás.

A narancs és citrom héját a kockacukron ledörzsöljük. A bort forrni tesszük. Ha nincs kockacukor, a narancs és a citrom vékonyan lehámozott héját a borban főzzük. A naranccsal óvatosan bánjunk, nehogy erős ízt kapjon a krém. Habüstben a tojásokat jól elkeverjük a cukorral, és vékony sugárban hozzáöntjük a forró bort, hozzákavarjuk a narancsot és a citrom kicsavart levét. Gyengébb tűzön vagy erős gőz felett addig verjük, amíg sűrű lesz. A tűzről levéve még verjük, amíg kissé kihűl, azután tálba vagy poharakba öntjük, és jégre, vagy nagyon hideg helyre tesszük. Tetejét vékonyra szeletelt narancskarikával vagy tejszínhabbal díszítjük.

Ha formába akarjuk önteni és kiborítva tálalni, 2 dkg feloldott zselatint adunk hozzá, amikor a tűzről levesszük.

Citromkrém

Hozzávalók: 2 citrom, 2 egész tojás, 15 dkg cukor, 7 dl tej, 1 csapott evőkanál liszt.

A tejet felforraljuk, a lisztet egy kevés hideg tejjel jól eldolgozzuk, és a forrásban levő tejhez keverjük. Ha kihűlt, hozzávegyítjük a citromok levét, és 1/2 citrom gyengén lereszelt héját. A tojássárgákat a cukorral habosra keverjük és azt is hozzáadjuk, végül a tojások keményre vert habját. Üvegtálba öntjük, egy-két óráig hűtjük.

Egres- (pöszméte-) krém

Hozzávalók: 1/2 kg egres, 15 dkg cukor, 3 egész tojás, 2 dkg liszt. Az egrest megtisztítjuk, egy pohár vízzel, 5 dkg cukorral felfőzzük. A tojássárgáját elkeverjük az 5 dkg cukorral, a liszttel, hozzákeverjük az egreshez és folytonos keverés mellett sűrűre főzzük. Levéve a tűzről, még forrón hozzávegyítjük a tojások habját, amit a megmaradt 5 dkg cukorral vertünk fel. Könnyedén elkeverjük, üvegtálba öntjük és jól lehűtve tálaljuk.

Mandulakrém

Hozzávalók: 10 dkg mandula, 1 liter tej, 20 dkg cukor, 4 egész tojás, 4 dkg liszt.

A mandulát leforrázzuk, lehéjazzuk, megszárítjuk és ledaráljuk, 1/2 liter tejjel, 10 dkg cukorral puhára főzzük. A lisztet elkeverjük a tejjel, a tojássárgákkal, hozzáöntjük a mandulás tejet, és sűrűre főzzük. A tűzről levéve elkeverjük a 10 dkg cukorral felvert tojások habjával. Tálba vagy üvegtányérokba öntjük, tetejét tejszínhabbal vagy gyümölccsel díszítjük.

Dió- vagy mogyorókrém

Hasonlóan készül, mint a mandulakrém. A mogyorót előbb gyengén megpörköljük (sütőben), konyharuha között a héját le-

dörzsöljük, s a dió-, illetve mogyoróbelet azután daráljuk. Citrom héjával, vaníliával vagy narancs héjával ízesíthetjük.

Pudingporból készült krém

A vaníliával ízesített pudingporból többféle krémet is készíthetünk a csomagoláson megadott utasításokon kívül, különösen akkor, ha szűkében vagyunk a tojásnak.

A pudingport 2 tojássárgájával elkeverjük, adunk hozzá 5 dkg cukrot, 4 kanál tejjel felhígítjuk. Felforralunk 1/2 liter tejet, hozzáöntjük a keverékhez, és tűzre téve, folytonosan keverve addig főzzük, amíg egészen besűrűsödik. A tűzről levéve hozzákeverünk 2 dkg langyos vajat. A 2 tojásfehérjéből 5 dkg cukorral kemény habot verünk, és könnyedén a forró krém közé keverjük. Ezt a vaníliaízű krémet tészták töltésére (pl. krémes lepény, képviselőfánk) használják. Poharakba vagy kompótos tányérokra öntve, gyümölccsel díszítve hidegen fogyasztható.

A krémet erős feketekávéval, sűrűre főzött kakaóval vagy karamelles tejjel főzhetjük fel, ekkor más-más ízű krémet kapunk.

Édesmártás (sodó) pudingporból

Az előbbi krémhez hasonlóan készül, csak kevesebb porral és több tejjel főzzük. Ezt is ízesíthetjük kakaóval, kávéval, karamellel.

Gyümölcsből készített édességek

Sült alma

Egyforma nagyságú, hibátlan almákat megtisztítunk a magházuktól, körülfúrjuk, hogy az üres alsó része ne sérüljön meg.

Az üregeket megtöltjük baracklekvárral, tepsibe rakjuk, 1—2 kanál vizet vagy vízzel elkevert bort öntünk alá, és sütőben megsütjük. Melegen fogyasztjuk.

Töltött alma és körte

Hozzávalók: 6 db középnagyságú alma vagy körte, 5 dkg rizsből főzött tejberizs, 2 dkg mandula és a vaníliamártás fele mértéke.

A gyümölcsöket meghámozzuk, magházuktól az előző leírás szerint megtisztítjuk, és kevés forró vízben puhára főzzük (üvegesre). Utána szitára szedve, a nedvességtől jól lecsurgatjuk és az üreget hideg tejberizzsel megtöltjük, amit még melegen mazsolával elkevertünk. Üvegtálra helyezzük és sűrű vaníliamártást öntünk köréje. Az almák tetejét tejszín- vagy forrázott tojáshabbal díszítjük. Körtéből is hasonlóképpen készül, csak azt a megtöltött oldalával lefelé fordítva helyezzük a tálra. Jól lehűtve tálaljuk.

Almapüré

A meghámozott almákat negyedekbe vágjuk, kevés vízzel, egy darabka citrommal, ízlés szerint cukrozva puhára pároljuk. Utána szitán áttörjük vagy turmix-gépben 1—2 percig verjük. Gyermekeknek, betegeknek és pecsenyéhez körítésnek adjuk.

Almahab (boszorkánykrém)

Hozzávalók: 1 kg alma, 1 tojásfehérje, 15 dkg cukor, 1 kanál rum.

Az almát forró sütőben megsütjük, vagy négybe vágva kevés vízzel megpároljuk. Süthetjük az almát megfelelő sütő hiányában tűzhely tetején is, lábassal letakarva. A megpuhult almát szitán áttörjük, melegen hozzáadjuk a cukrot, a tojásfehérjét, és porcelán tálban habverővel 20—25 percig verjük, amíg kemény, habos lesz. Üvegtálra tálalva, tetejét villával megcifrázzuk és pár szem friss vagy főtt gyümölccsel díszítjük. Száraz süteményt adunk hozzá.

Birsalmahab

Ugyanúgy készül, mint az almahab, de 20 dkg cukorral.

Málnahab

Hozzávalók: 1 pohár málnalé vagy két vizespohár málna egészben, 20 dkg cukor, 1 tojásfehérje.

A hab ugyanúgy készül, mint az előbbi, csak a gyümölcs nyersen kerül bele. Készíthetjük eperrel is.

Barackhab

Hozzávalók: 1 kg édes sárgabarack gyengén megpárolva és szitán áttörve, 1 tojásfehérje, 20 dkg cukor.

Az eljárás ugyanaz, mint az almahabnál.

Almakrém borral

Hozzávalók: 1 kg alma, 4 egész tojás, 20 dkg cukor, 1/2 liter bor, citrom- vagy narancshéj, fahéj, 1—2 kanál rum.

Az almát megmossuk, negyedekre vágjuk, és kevés víz hozzá-

adásával héjastól puhára főzzük. Utána szitán áttörjük, hozzákeverjük a tojássárgákat, 10 dkg cukrot, a bort, késhegynyi tört fahéjat, citrom vagy narancs vékonyan levágott héját. Tűzre tesszük, s habverővel addig verjük, amíg besűrűsödik, majdnem forr. Előzőleg fölverjük a tojások fehérjét 10 dkg cukorral, apránként a forró krém közé vegyítjük, és könnyedén kevergetjük. Azonnal üvegtálba öntjük vagy poharakba adagoljuk, és tálalásig hűtőben tartjuk. Tetejére befőtt gyümölcsöt vagy tejszínhabot teszünk.

Almahab dióval

Hozzávalók: 1 kg alma, 15 dkg cukor, 1/2 citrom, 1 tojásfehérje, 5 dkg dió.

Az almákat meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük s a cukorral még a citrommal addig főzzük, amíg semmi leve nem marad. Amikor langyos, porcelán tálba öntjük s egy tojásfehérjével jó habosra keverjük. Végül hozzáadjuk a darált diót. Üvegtányérokba adagoljuk, tálalásig hűtőben tartjuk, s tetejét megszórjuk darált dióval vagy kekszmorzsával.

Szilvalekvárkrém

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 5 dkg cukor, 2 jó evőkanál szilvaíz, 5 dkg dió.

A tojásfehérjét habbá verjük, apránként beleszórjuk a cukrot, majd hozzákeverjük a szilvaízt, és jó habosra kidolgozzuk. Tálba öntjük, villával meghúzogatjuk a tetejét, és a darált dióval megszórjuk.

Sárgabarack vaníliakrémmel

Hozzávalók: 1 kg érett sárgabarack, 10 dkg cukor, 1 evőkanál rum, vaníliakrém (lásd ott).

A barackokat meghámozzuk, félbe vágjuk, porcukorral megszór-

juk, a rummal meglocsoljuk és fél óráig hidegen tartjuk. Vaníliakrémet készítünk, üvegtálba vagy poharakba öntjük, ha kihűlt, a barackokat a tetejére helyezzük, a levét is ráöntjük.

Készíthetjük őszibarackból is. Hasonlóképpen készíthetünk vaníliakrémmel összerakva epret és málnát; tetejüket tejszínhabbal díszítjük.

Sárga- vagy őszibarackkrém tejszínhabbal

Hozzávalók: 1/2 kg gyümölcs, 10 dkg cukor, 1 dkg zselatin, 3 dl tejszín.

A gyümölcsöt fél pohár vízzel és a cukorral felfőzzük (az őszibarackhoz kevés citromot is adunk). A zselatint 1/2 dl meleg vízben előzőleg feloldjuk és a gyümölcshöz öntjük, hogy teljesen elolvadjon. Még melegen szitán áttörjük, kihűlésig kavarjuk. A tejszínhabot felverjük és a lehűlt gyümölcsszirupot, mielőtt még megdermedne, lassanként hozzákeverjük. Azonnal poharakba töltjük, tálalásig hűtőben tartjuk, tetejét gyümölcsszelettel vagy tejszínhabbal díszítjük.

Eper- vagy málnakrém tejszínhabbal

Hozzávalók: 1/2l tejszín, 20 dkg porcukor, 1/2 kg eper vagy málna (mirelit), 1 dkg zselatin.

A zselatinport 1/2 dl meleg vízben feloldjuk. A megtisztított gyümölcs 2/3-át szitán áttörjük, hozzávegyítjük a feloldott zselatint. A tejszínhabot felverjük, megcukrozzuk, s a hab 1/3 részét félretesszük a díszítéshez. Az áttört gyümölcslevet apránként hozzávegyítjük a tejszínhabhoz, a meghagyott gyümölcsöt egészben vagy darabokra vágva hozzákeverjük. Kis tányérokba, poharakba adagoljuk vagy tálba kiöntjük, tetejét a megmaradt tejszínhabbal és gyümölcsszemekkel díszítjük. Egy-két órát hidegen tartjuk, amíg megdermed.

Gyümölcsös tejszínhab

Hozzávalók: 3 dl tejszín, 20 dkg málna, eper vagy barack, 8—10 dkg porcukor.

Az elkészítés módja az előbbihez hasonló, csak zselatint nem teszünk bele, hanem a felvert cukrozott tejszínhabhoz hozzávegyítjük a szeletekre vágott gyümölcsöt vagy áttört gyümölcsvelőt. Poharakba adagolva, gyümölcsszemekkel díszítjük. Piskótát adunk hozzá.

Málna vagy eper tejföllel

Hozzávalók: 1/2 kg eper vagy málna, 1 pohár tejföl, 3 kanál porcukor.

A megtisztított gyümölcsöt tálra helyezzük, porcukorral elkevert tejföllel megöntözzük, és jól lehűtve, frissen fogyasztjuk. Csak jól működő hűtőszekrényben tehető el másnapig. Hasonlóképpen készíthető ki magvalt meggyel is.

Málnaszörp-krém

Hozzávalók: 2 dl málnaszörp, 5 dkg cukor, 3 egész tojás.

A málnaszörpöt a cukorral és az egész tojásokkal habüstben vagy mély tálban gőz fölött habverővel állandóan verjük, amíg az egész habos lesz. A habos krémet poharakba töltjük. Tetejét nyers gyümölcsszeletekkel díszítjük, lehűtve tálaljuk. 15 dkg vajjal vagy habosra kevert margarinnal kellemes ízű tortakrémet kapunk belőle.

Citromkrém vagy -kocsonya

Hozzávalók: 1 nagy citrom leve, 2 dl víz, 15 dkg cukor, 2 tojássárgája.

A cukorból és a vízből szirupot főzünk. Belefőzzük a 1/2 citrom egészben levágott héját, amit főzés után eltávolítunk. A tojássárgákat 1 kanál vízzel elkeverjük, hozzáöntjük a sziru-

pot, és újra főzzük, állandó keverés mellett, amíg sűrűsödni kezd. Forrnia nem szabad. Üvegtálba öntjük, pár órára hűtőbe tesszük, amíg megkocsonyásodik. Hideg pudingokhoz öntetnek adjuk, de tejszínhabbal díszítve önálló édességként is adható. Ilyenkor poharakba öntve hűtjük ki. Piskótával tálaljuk.

Gyümölcssaláták

Almasaláta

Hozzávalók: 1/2 kg alma, 5 dkg cukor, 2 dkg mandula, 5 dkg mazsola, 2 kanál rum.

A megtisztított, jó puha almákat vékony szeletekre vágjuk, soronként porcukorral üvegtálba összerakjuk, közéje hintjük a mazsolát, 1/2 óráig állni hagyjuk, ezután jól összerázzuk, rummai meglocsoljuk és a vékonyra vágott mandulával megrzórjuk. Vegyíthetünk hozzá vékony karikára vágott, tisztított narancsot is.

Almasaláta joghurttal

Hozzávalók: 1/2 kg puha alma, 2 dl joghurt, 1 evőkanál méz, 1 evőkanál darált dió.

Érett puha almát meghámozunk, vékony szeletekre vágjuk. A joghurtot a mézzel habosra verjük és az almaszeletekre öntjük. Üvegtálba helyezzük, dióval megszórjuk.

Cseresznyés almasaláta

Hozzávalók: 1/2 kg cseresznye, 1/2 kg alma, 15 dkg cukor, 1/2 dl rum vagy likőr.

A kimagozott cseresznyét mély üvegtálba tesszük, és mikor sok levet engedett, közéje vegyítjük a vékony szeletekre vágott nyá-

ri almát. Lecukrozzuk, citromlével ízesítjük, és pár órára jó hideg helyre tesszük. Tálalás előtt a rummal vagy likőrrel meglocsoljuk. Készíthetjük befőtt cseresznyével is.

Epersaláta

Hozzávalók: 1/2 kg eper, 2 dl vörösbor, 10 dkg porcukor. A megmosott, lecsumázott epret meghintjük a porcukorral, megöntözzük a borral, és néhány órára jégbe hűtjük. Ha nagyszemű az eper, félbe vagy négyrét vágjuk.

Az epersalátát szokás fele eperből, fele banánból is készíteni.

Vegyes gyümölcssaláta

Különböző gyümölcsöket nyers állapotban tálra halmozunk. Almát, körtét, őszi- és sárgabarackot, sárgadinnyét szeletekre vágunk és a gyümölcsök levével leöntjük. ízlés szerint lecukrozzuk és egy citrom levével vagy 2—3 evőkanál rummal meglocsolva 1—2 óráig hideg helyen tartjuk. Tálalás előtt 1 dl narancslikőrrel meglocsoljuk, diógerezdekkel, vékonyra vágott mandulával díszítjük.

Sárgadinnye gyümölcssalátával töltve

Vegyes gyümölcsből salátát készítünk az előbbi leírás szerint, lecukrozva hideg helyre tesszük. Két kis sárgadinnyét szép tisztára megmosunk, félbevágjuk, akár a zsemlét, és éles kiskanállal a magvakat eltávolítjuk. Húsát kanállal kiszedjük, kockára vágjuk és azt is a saláta közé vegyítjük. A salátát a fél sárgadinnyékbe töltve tálaljuk.

Dinnyesaláta

Hozzávalók: 1 sárgabélű sárgadinnye, cukor, 1—2 evőkanál rum vagy egy citrom leve.

A meghámozott dinnyét a magjától megszabadítjuk, és húsát kockára vágjuk. Megcukrozzuk, és rummal vagy citromlével megöntözzük. Jégbe hűtve kínáljuk. Főleg akkor készítjük, ha ízetlen, savanyú dinnyét kaptunk az üzletben.

Őszibaracksaláta

Hozzávalók: 1/2 kg magvaváló őszibarack, 1/2 l tejből főzött vaníliakrém, 1 evőkanál rum vagy pár csepp rumeszencia.

A főtt, kihűlt vaníliakrémba keverjük a megtisztított, kimagvalt és kockára vágott őszibarackot, és kevés rummal ízesítjük. Lehet ezt a salátát félbevágott, kivájt sárgabélű dinnyében is tálalni, akkor a krémhez hozzáadjuk a dinnye kivájt és apró kockára vágott belsejét is.

Aszaltszilva-kompót

Az aszalt szilvát több vízben jól megmossuk. Utoljára annyi vizet öntünk rá, hogy jól ellepje. Letakarva 24 órán keresztül áztatjuk. Ugyanabban a vízben tesszük főni, s addig főzzük, amíg a magja könnyen kijön. Közben ízesítő anyagokat adunk hozzá: cukrot, citrom- vagy narancshéjat, fahéjat, s végül, amikor már levettük a tűzről, citromlevet. Lehűtve tálaljuk. ízesíthetjük vörös borral vagy kevés rummal is.

Gesztenyesaláta (kompót)

Hozzávalók: 1/2 kg gesztenye, 10 dkg cukor, 1/2 citrom leve.

A gesztenyét megsütjük, vigyázva meghámozzuk, hogy egészben maradjanak a szemek. 2 dl vízből és a cukorból szirupot főzünk és a gesztenyét benne 10—15 percig nagyon lassan főzzük. Tálaláskor citrom- vagy narancslével meglocsoljuk és cukorral meghintjük.

Banánsaláta

Hozzávalók: 4 banán, 1/2 citrom, 5 dkg porcukor, 2 dkg mandula. A meghámozott banánt vékony szeletekre vágjuk, a citrom levével meglocsoljuk, meghintjük a porcukorral és vékony csíkokra vágott hámozott mandulával megszórjuk. Egy órát hideg helyen tartjuk.

Narancssaláta

Hozzávalók: 3 narancs, 5—6 dkg porcukor, 1/2 dl rum vagy likőr (Triple Sec vagy Maraszkino).

A narancsokat meghámozzuk, a belső fehér héját is jól letisztítjuk, és éles késsel keresztben vékony szeletekre vágjuk. A magokat eltávolítjuk. ízléses sorokban üvegtálra helyezzük, soronként porcukorral meghintjük és rummal vagy likőrrel locsoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Narancssaláta almával

Hozzávalók: 3 narancs, 2 alma, 1 dl víz, 10 dkg cukor, 3 dl rum vagy konyak, 3 dkg mandula.

A vízből és a cukorból egy fél narancs héjával szirupot főzünk, kihűtjük. A héjától jól megtisztított narancsot keresztben vékonyra szeleteljük. Az almát (lehetőleg puha fajalmát) meghámozzuk, félbevágjuk, magházától megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk és üvegtálon a naranccsal együtt elrendezzük. A kihűlt sziruphoz hozzáöntjük a rumot, konyakot vagy likőrt, és a gyümölcsöt meglocsoljuk vele. Tetejét vékonyra vágott, hámozott mandulával megszórjuk.

Gyümölcssaláta (téli)

Hozzávalók: 2 puha alma, 3 narancs, 4 banán, 1 dl tejszín, 1 dl fehér bor, 3 dkg mogyoró, 5 dkg cukor.

A héjától megtisztított gyümölcsöket kockára vágjuk, üvegtálba

helyezzük. A cukrot a borban feloldjuk, hozzávegyítjük a tejszínt és a gyümölcsre öntjük, megszórjuk egy kevés reszelt narancshéjjal elkevert darált mogyoróval. Egy órára hidegre teszszük.

Fagylaltok - parfék

Fagylaltkészítés

A fagylaltkészítés munkamenete a következő:

1. A fagylalt anyagának elkészítése, ami részben a vaníliásmártás készítéséhez hasonló módon történik.
2. Az anyag lehűtése.
3. Fagyasztó eszközök előkészítése.
4. A fagyasztás, amely történhet fagyasztógéppel, akkor fagylaltot kapunk, vagy hűtőszekrényben, ahol a mélyhűtő részben vagy a jégkockák helyén 2 óra alatt lehűl. Ezt parfénak nevezzük. Fagylaltgép hiányában a következőképpen készítünk fagylaltot: a jeget felhasználásig jégszekrényben vagy hideg pinceben tartjuk. A fagyasztáshoz szükséges egy nagyobb edény, lehet vizesveder vagy fazék (ebbe rakjuk a jeget) és egy kisebb, vékony falú edény, amibe a fagyasztani való anyagot öntjük. Ez lehet tejeskanna, zárható pudingforma, bádogdoboz stb. Egy liter anyag fagyasztásához 1/2 tábla jég és 3/4 kg konyhasó szükséges. A darabokra tört jég felét sóval meghintett edénybe rakjuk, középre helyezzük a fagylaltos edényt, ezt jól körülrakjuk jéggel, amit rétegenként erősen megsózunk, és az edényt tetejénél fogva forgatjuk. 15—20 percnyi forgatás után az edényt gondosan megtörölve kinyitjuk, és kanállal az oldaláról a megfagyott anyagot leválasztjuk. Nagyon vigyázva dolgozzunk vele, nehogy só kerüljön a fagylaltra. Időnként a jeget és a sót pótoljuk, és a vizet kiöntjük az edényből. Ha már megfagyott az egész tömeg, az edény tetejére is jeget rakunk, és tálalásig jég között tartjuk. Hűvös helyen dolgozzunk vele. Tálaláskor lehűtött poharakba vagy tányérokba adagoljuk.

A parfékészítés jóval egyszerűbb: a kész, kihűlt masszát kivizezett formába (amelyik befér a hűtőszekrény mélyhűtő részébe, vagy a jégkockatartóba) töltjük, és ott fagyasztjuk. Annál könnyebb, jobb lesz a parfé, minél habosabb az alapkrém, így a tojásfehérjét mindig habbá verve adjuk hozzá, és ha lehet, 1—2 dl habbá vert tejszínnel is lazítjuk. Tálalásnál a formát egy pillanatra langyos vízbe mártjuk, és úgy borítjuk ki belőle a parfét. A parfét tejszínhabbal szokás díszíteni.

Vaníliafagylalt

Hozzávalók: 1 liter tej, 4 egész tojás, 20 dkg cukor, 1/2 rúd vanília hosszában elvágva. Az adott mennyiség 8—10 személyre való, fele adagból is készíthetjük.

A tejet egy 3 literes lábasban forrni tesszük a vaníliával és a cukor felével. Az egész tojásokat a többi cukorral elkeverjük, folytonos kavarás közben hozzáöntjük a forró tejet, és a lábasba visszaöntve addig főzzük habverővel kavarva, amíg sűrűsödni kezd. A tűzről levéve még tovább verjük, azután szőrszitán leszűrjük és teljesen lehűtjük. (Minél jobban lehűtjük, annál hamarabb fagy.) Ezután fagyasztjuk.

A vaníliafagylalt többféle tejes fagylalt alapját képezi. így az alábbi fagylaltok mértéke ezzel azonos.

Vaníliafagylalt (más módon)

Hozzávalók: 5 egész tojás, 15 dkg cukor, 1/2 rúd vanília, 1/2 liter tej.

A tojásokat habüstben jól felverjük a cukorral, hozzáöntjük a forró tejet, amelyben a vaníliát is felfőzzük. Gőz fölött sűrűre főzzük, folyamatos kevergetés mellett kihűtjük és a hűtőszekrényben megfagyasztjuk.

Kávéfagylalt

A vaníliafagylalt mértékéhez adunk 4 dkg kávéból 2 dl vízzel főzött erős feketekávét, amit a tej mennyiségéből leszámítunk.

Karamellfagylalt

A vaníliafagylaltnál előírt cukormennység feléből karamellt készítünk, a tej egy részével feloldjuk és úgy öntjük a többi anyagra.

Eper-, málna-, barack-, ribizli- és meggyfagylalt

Hozzávalók: 1/2 liter víz, 1/2 liter áttört gyümölcsvelő, 25 dkg cukor.

A cukrot a vízzel felfőzzük, illetve tűzön felolvasztjuk. Kihűtjük. Annyi gyümölcsöt törünk át szitán, hogy 1/2 liternyi mennyiségű velőt kapjunk (kb. 3/4 kg). Vízzel egy literre kipótoljuk. Vigyázzunk, hogy az anyag az apadás következtében túl édes ne legyen, mert akkor nehezen fagy. Ha jól lehűtöttük, fagyasztható.

Készíthetjük a gyümölcsfagylaltokat tejszínnel is, így tartalmasabbak. Fagyasztás előtt a teljesen lehűlt anyaghoz hozzákeverünk 2 dl tejszínt. Ilyenkor 2 dl vízzel kevesebbet veszünk a cukoroldathoz.

Citromfagylalt

Hozzávalók: 1 liter víz, 5 középnagyságú citrom, 2 dl tejszín vagy 1 tojás felvert habja, 30 dkg cukor.

A cukrot vízben, tűzön felolvasztjuk, hűtjük, majd hozzáadjuk a kicsavart citromok levét. Ha nem elég savanykás, borkősavval ízesíthetjük. ízlés szerint adhatunk hozzá kevés reszelt citromhéjat. Ehhez is adhatunk fagyasztás előtt 2 dl tejszínt, akkor a vízből elvesszük ezt a mennyiséget. Kiadósabb a citromfagylalt, ha fagyasztás közben hozzákeverjük egy tojás felvert habját. Értékesebb és táplálóbb, ha tálaláskor tejszínhabot adunk a tetejére.

Citromfagylalt (más módon)

Hozzávalók; 1/2 liter joghurt, 25 dkg cukor, 1/2 dkg zselatin, 2 citrom.

A joghurtot habverővel jól felverjük, hozzáadjuk a cukrot, a kevés vízben feloldott zselatint, 2 citrom kicsavart levét, 1 citrom gyengén lereszelt héját. Mindezeket jól elkeverjük és a hűtőszekrény fagyasztótartályában megfagyasztjuk.

Fagyasztás nélkül is jó, lehűtve üdítő, kellemes krém.

A joghurttal készült citromfagylalthoz hasonlóan csinálhatunk gyümölcsfagylaltot oly módon, hogy a citromlé helyett egy pohár áttört gyümölcslevet (epret, málnát, barackot) vagy 3—4 kanál lekvárt adunk a keverékhez és ahhoz hasonlóan fagyasztjuk. Télen nagyon jól használhatók erre a célra a mirelit készítmények.

Tejszínhabos gyümölcsfagylaltok

Hozzávalók: 20 dkg cukor, 2 dl víz, 2 dl áttört gyümölcs (eper, málna, ribizli, barack) 1/2 citrom, 1/2 dkg zselatin, 1/2 liter tejszín.

A cukorból a 2 dl vízzel szirupot főzünk, hozzáadjuk a gyümölcs- és a citromlevet, a feloldott zselatint, kihűtjük és a hűtőszekrényben félig megfagyasztjuk. Amikor gyengén kocsonyá-

sodni kezd, a felvert tejszínhabhoz hozzáadagoljuk, visszaöntjük a tartályba és egészen kifagyasztjuk.

Csokoládéfagylalt

Hozzávalók: 3 egész tojás, 15 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor vagy 1/2 rúd vanília, 1 dkg kakaó, 3 szelet reszelt csokoládé, 1/2 liter tej.

A hozzávalókat habüstben összekeverjük, gőz fölött sűrűre főzzük. Jól lehűtjük, a hűtőszekrény fagyasztótartályába öntjük és megfagyasztjuk.

Gyümölcsserleg fagylalttal

30—40 dkg vegyes gyümölcs: sárgabarack, eper, málna, őszibarack vagy más gyümölcs. A barackokat és a nagy szemű epret kockákra vágjuk, 1—2 kanál rummal meglocsoljuk, 2 kanál porcukorral meghintjük és legalább 1/2 óráig hideg helyen tartjuk. Felszolgálás előtt jól lehűtött poharakba rakjuk a gyümölcsöt, levével együtt és kb. 1/2 liter készen vásárolt vegyes fagylalttal a poharakat megtöltjük. (A fagylaltot ételtermoszban szállítjuk.) Tetejét pár szem gyümölccsel vagy tejszínhabbal díszítjük.

Egyszerű parféalap

1/2 liter tejszínt 2 evőkanál cukorral ízesítünk, és állandóan kevergetve, felforraljuk, majd nagyon hidegre lehűtjük. Ezután ha vanília, csokoládé vagy kávéparfét akarunk készíteni, a tejszínt megízesítjük, és utána kemény habot verünk az egészből, úgy fagyasztjuk. (Ehhez a mennyiséghez 2 evőkanál kakaó vagy 1 púpos evőkanál Nescafé vagy 1 csomag vaníliáscukor elegendő.) Ha gyümölcsparfét akarunk készíteni, a kész habba verjük bele a gyümölcsöt (25 deka epret vagy málnát, leve nélkül).

Ostyák fagylalthoz

Hozzávalók: 4 tojásfehérje, 14 dkg porcukor, 7 dkg liszt.
A tojásfehérjét habnak felverjük, hozzáadjuk közben a porcukrot és végül beleszitáljuk a lisztet. A tepsi hátlapját előzőleg jól megtisztítjuk, vajjal megkenjük és liszttel meghintjük. Még jobb eljárás, ha csak méhviasszal kenjük meg. A habot nagyon vékonyan rákenjük, késsel elsimítjuk és középmeleg sütőben pár percig világossárgára sütjük. A sütőből kivéve, gyorsan 8 cm széles és 10 cm hosszú lapokra vágjuk. Késsel leválasztjuk a lemez aljáról, fakanál nyelére csavarjuk és hamar lehúzzuk. Nagyon gyorsan dolgozunk vele, mert hamar megszilárdul és nem csavarható. Ha mégis megkeményedett a lap, tegyük vissza a sütőbe, ahol a melegben újból meglágyul. Ajánlatos úgy dolgozni vele, hogy a nyitott sütőben tartjuk a lemezt.

A fagylalthoz adhatunk babapiskótát, macskanyelvet és az apró süteményeknél leírt tölcsérből készített lapokat, amiből nem tölcsért készítünk, hanem a lemezről leválasztva, nyújtófára hajtjuk és íveket formálunk belőle.

Édes ostya

Hozzávalók: 14 dkg liszt, 7 dkg vaj, 7 dkg cukor, 1 tojás, 3 dl tej, 9 g fahéj.
A lisztet a tej felével kikeverjük, utána a többi belevalókat, végül a maradék tejet tesszük közé. Habverővel jól kiverjük. Az ostyasütőt kiolajozzuk, kiskanálnyi tésztát adunk hozzá, és a sütőt összecsukva, pár pillanatig sütjük, össze is lehet sodorni egy fakanál nyelére közvetlenül sütés után, de sima, kerek lapokként is adhatjuk fagylalthoz, parféhoz, krémhez.

Boros ostya

Ugyanúgy készül, mint a fenti ostya, de tej helyett borral keverjük ki a tésztát.

Egyszerű, házilag készíthető cukorkák

Karamellcukorka

20 dkg cukrot palacsintasütőben világosra pirítunk, adunk hozzá egy kis késhegynyi szódabikarbónát. Ezzel jól elkeverve, öntsük ki egy gyengén vajazott, szél nélküli sütőlemezre vagy márványra. Vajazott kés fokával gyorsan kockázzuk meg jó mélyen, s ha megszilárdult, tördeljük el a vágások nyomán. Rögtön tegyük jól zárható dobozva vagy üvegbe. Köhögés ellen nagyon jó.

Kávékaramell

Hozzávalók: 1/2 kg cukor, 14 dkg burgonyacukor, 2 dl tejszín, 1 dl erős feketekávé, 1/2 rúd vanília.

Az anyagokat összekeverjük és csendesen főzzük, amíg olyan sűrű lesz, hogy ha a fakanál nyelét belemártjuk és utána hideg vízbe tesszük, a szirup a kanál nyelén marad és azt a hideg vízben is sűrűn bevonja. Márványlapra, vajazott sütőlemezre vagy vajazott porcelán tálra kiöntjük, ahol a megfelelő sűrűség mellett 1/2 cm vastagra szétfolyik. Mire kihűl, megszilárdul annyira, hogy vágható. 2 cm-es kockákra vágjuk és vajpapírba csomagoljuk. Sokáig eláll.

Kávékaramell (más módon)

A megfőzött anyagot, miután kiöntöttük, széles késsel kidolgozzuk, mint a fondant, 1 cm vastagságban ellapítjuk, tetejét késsel megrácsozzuk és kockákra felvágjuk. Ezzel az eljárással a cukorka omlós lesz.

Grillázs

Hozzávalók: 20 dkg cukor, 10 dkg dió.
A diót megdaráljuk vagy nagy konyhakéssel apróra megvágjuk. A cukrot palacsintasütőben olvasszuk meg és pirítsuk aranysárgára. Adjuk hozzá a diót, azzal keverjük jól össze és pár csepp ecetet is keverjünk hozzá, ettől sokáig nyújtható lesz. Az anyagokat a palacsintasütőben gyűjtsük egy tömegbe, és előre elkészített olajozott márványra vagy deszkára borítsuk ki. Gyorsan dolgozzunk vele. Olajozott nyújtófával nyújtsuk el 2—3 mm vékonyra, és vajas késsel vágjunk belőle 2 cm széles, 6 cm hosszú csíkokat. A csíkokat olajozott nyújtófára hajtsuk rá, és ha megkeményedett, szedjük le. Vághatunk belőle csak sima kockákat vagy csíkokat. 8—10 napnál tovább nem tartható, mert meglágyul. Zárt üvegben vagy dobozban tartjuk. Készíthető napraforgómagból is.

Habkoszorú és hólabda karácsonyfafüggeléknek

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 14 dkg porcukor.
A tojásfehérjét habüstben felverjük, hozzáadjuk a cukrot és gőz felett addig verjük pár csepp ecettel, amíg a habverőn hegyes formában lóg, s a habverő nyoma megmarad a habban. Csillagos csővel ellátott nyomózsákba tesszük, és zsírozott, lisztezett sütőlemezre koszorúkat nyomunk belőle. Langyos sütőben megszárítjuk.

Hólabdának nem csillagos csővel, hanem csak sima csővel vagy kávéskanállal ötforintos nagyságú halmokat rakunk, tetejét kristálycukorral beszórjuk, ettől lesz csillogó. Sütőben megszárítjuk, egyet-egyet egy kis megmaradt habbal összeragasztunk, közéje téve 6 cm duplán összehajtott ezüst zsinórt.

Diósbomba

Hozzávalók: 14 dkg cukor, 1 egész tojás, 14 dkg darált dió, 10 dkg csokoládépor, 1 kanál rum.

A cukrot a tojással 10 percig kavargatjuk, azután hozzáadjuk a többi anyagot. Golyókat formálunk belőle, darált dióban vagy finom kristálycukorban megforgatjuk, és kis papírkosárkába rakjuk. Tehetünk a közepébe egy jól megszikkasztott rumos meggyet.

Kókuszgolyók

Hozzávalók: 1/4 kg főtt, áttört burgonya, 1/4 kg porcukor, 1/4 kg kókuszreszelék, 2 evőkanál kakaó, 1/2 narancs vagy citrom gyengén lereszelt héja, 10 dkg rumban áztatott, apróra vágott mazsola.

Az anyagokat összevegyítjük, jól eldolgozzuk, diónyi golyókat formálunk belőle, csokoládéporban vagy kókuszreszelékben megforgatjuk, mignonpapírba rakjuk. Nem áll el sokáig!

ITALOK

Kávéfőzés

A kávét ma nagyon sokféle korszerű házieszközzel és géppel főzik, melyek a kávé minden illatát és zamatanyagát kitűnően kivonják. Különleges kávéfőző hiányában is készíthetünk igen jó kávét, egy más célra nem használt tiszta edényben.

Török kávé

Hozzávalók egy személyre: 1/2 dkg finomra darált babkávé, 1 dl víz.

A vizet felforraljuk, a fövő vízbe a frissen darált kávét beleteszszük és felforraljuk, majd a tűzről leemeljük. Pár pillanat múlva visszatesszük, és ezt háromszor ismételjük. A fedőt levesszük róla, és egy kanál hideg vízzel meglocsolva 3—4 percig állni hagyjuk. Forró vízzel átmelegített kannába öntjük. Tűzálló kis poharakba vagy mokkás csészékbe öntjük, de a kis nyeles kávéfőzőkben — amiben készítettük — is vihetjük az asztalra. Mokkacukrot adunk melléje, hogy mindenki ízlése szerint édesítse. Szoktak kávétejszínt vagy felvert tejszínhabot is adni

hozzá. A visszamaradt kávézaccot még felhasználhatjuk tejeskávéhoz való pótkávé főzésekor. (Ha magunk pörköljük a kávét, vigyázzunk, hogy túl sötétre ne pörköljük. Pörkölés után azonnal töltsük porcelán tányérba, és kihűlésig hagyjuk befedve. Felhasználásig zárható dobozban tartsuk.)

Forrázott kávé

Jó kávét főzhetünk termoszban is. A frissen és nagyon finomra darált kávét termoszba tesszük, ráöntjük a szükséges mennyiségű forró vizet és jól összerázzuk. A dugóját csak lazán dugjuk be, mert könnyen kilövődik a kávéval együtt. A kávét 30 percig a termoszban tartjuk, egyszer-kétszer még összerázzuk és azután leszűrjük. Olyan zamatos lesz, akárcsak az eszpresszókávé. Hátránya, hogy lassan készül.

Hideg kávé (mazagran)

Egy pohárban összekeverünk 1/3 rész kristály étjeget, 1/3 rész erős, édesített feketekávét, 1/3 rész szódavizet. Szalmaszállal tálaljuk. Kiváló üdítő ital.

Teafőzés

Jó teát csak akkor főzhetünk, ha külön edényt tartunk kizárólag erre a célra. Legjobb egy nikkel, hibátlan zománcú vagy jénai teafőző kanna, hozzá való fedéllel, és egy másik kanna, amibe forrázzuk. A jó teát tehát nem főzzük, hanem csak forrázzuk, így sokkal zamatosabb, mint főzve. Egy személyre 1/2 csapott kávéskanál teát teszünk egy porcelán kannába és arra öntjük a forró vizet. A kannát pár percig lefedve tartjuk, amíg a víz megsötétedik. A forrrázó víznek nem szabad sokáig forrnia, mert akkor a tea lúgos ízű lesz. Sokáig ne tartsuk a vizet a teán, mert csersavízt kap.

A valódi teán kívül még sokféle növényt használunk teafőzésre. Első helyen áll a szárított csipkebogyó főzete (magas C-

vitamintartalmú), a szárított meggyfalevél, a planta tea. Ezeket se főzzük, csak forrázzuk. Ezenkívül ősidők óta főznek teát egész sor gyógynövényből (fodormenta, hársfa, kömény, ánizs, bodza, székfű stb.), de ezeket 1—2 percig forralni kell és utána néhány percig állni hagyni.

Hideg tea

Nyáron igen üdítő, felfrissítő és szomjúságcsillapító a citromos, hideg tea. Jó erős teát főzünk, gyengébben édesítjük, jól lehűtjük és citromkarikákkal savanyítjuk.

Teakoktél (puncs)

Hozzávalók: 2 dkg tea, 1 liter víz, 2 tojássárgája, 10 dkg cukor. A teát fazékba tesszük, a forrásban levő vízzel leforrázzuk, 5 perc múlva leszűrjük. A tojások sárgáját a cukorral elkeverjük, hozzákeverjük forrón a tea felét, tűzre tesszük és sűrűsödésig óvatosan főzzük. A tea másik felével elvegyítjük, és jól lehűtve, koktélos poharakban tálaljuk.

Csája

Hozzávalók 4 személyre: 1 evőkanál tea, 1/4 rúd vanília, 1 liter víz, 15 dkg cukor, 1 dl rum, citrom.

2 kanál cukrot világosbarnára pirítunk, hozzáöntjük a vizet, a többi cukorral és a vaníliával felforraljuk, a teát leforrázzuk

vele, 2—3 percig rajta hagyjuk, hozzáöntjük a rumot, csészékbe szűrjük. Mindegyik tetejére egy szelet citromot teszünk.

Csipkebogyótea

1 dkg száraz csipkebogyót 1/2 liter vízzel melegítünk, de a forráspont alatt tartjuk 5 percig, hogy C-vitamin-tartalmát megőrizze, utána leszűrjük.

Kakaó

Hozzávalók (1 személyre): 1 kávéskanál kakaó, 2 1/2 dl tej, 1—2 kávéskanál cukor.

A kakaót lábasban összekeverjük a cukorral, ráöntjük a tejet és felforraljuk. Leszűrve csészékbe vagy kannába öntjük. ízesíthetjük vaníliával, vagy sűríthetjük 1—2 tojássárgával (4 személyre 1 tojássárga), amit a kakaóval és a tejjel keverünk el. Hidegen vagy melegen egyformán kellemes ízű, tápláló ital. Vízzel is főzhetünk kakaót, tej nélkül, diétás étrendben.

A kész csomagolásban árusított reggeli ital — ami szintén tartalmaz kakaót — használati utasítását a csomagban találjuk.

Forralt bor

Hozzávalók (4 személyre): 6 dl bor, 3 dl víz, 10—12 dkg cukor, fahéj, szegfűszeg, 1/2 citrom leve és héja.

Az anyagokat össze vegyítjük és 1/2 órán át állni hagyjuk. Egyszer felforraljuk, hozzáöntjük a citrom levét, és poharakba szűrve, forrón tálaljuk. Finomabb, ha fehér és vörös borból vegyesen készítjük.

Forralt bor tojással

Az eljárás az előbbihez hasonló, csak még 2 tojássárgát egy kanál cukorral, egy kanál vízzel elkeverünk és a forralt bort

fokozatosan hozzákeverjük, vigyázva, hogy a tojás össze ne fusson. Poharakba szűrjük.

Ribizkebor

Hozzávalók: 1 kg ribizkelé, 1 kg cukor, 3 liter víz.
Az anyagokat uborkásüvegben összekeverjük, tetejét ritka ruhával lekötjük és így hagyjuk forrni 6 hétig. 6 hét után üvegekbe öntjük, gyengén bedugaszolva még 4 hétig érleljük. 4 hét után rendesen bedugaszoljuk és 3 hónap múlva kiváló erős borunk van. Ragyogó tiszta, átlátszó.

Csipkebogyóbor

Hozzávalók: 2 dkg csipkebogyó, 5 liter víz, 2 kg cukor.
A dércsípte csipkebogyót szárától és csumájától megtisztítjuk, megmossuk és nagy uborkásüvegbe vagy fazékba helyezzük. A vízben a cukrot felforraljuk, langyosan ráöntjük a gyümölcsre, és ruhával letakarva addig tartjuk középhőmérsékletű helyen (konyha), amíg a forrás befejeződött, a gyöngyözés megszűnt, ami kb. 3—4. hét. Ekkor leszűrjük, üvegekbe rakjuk és rendesen bedugaszolva kamrában vagy pincében tartjuk. Minél tovább áll, annál jobb.

Almabor

Hozzávalók: 1 kg alma, 1 kg cukor, 5 liter víz.
Az almát az esetleg hibás részektől megtisztítjuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük vagy kockákra vágjuk. Nagy uborkásüvegbe tesszük. A cukrot a vízben feloldjuk és ráöntjük az almára. Rendes hőmérséklet mellett ritka ruhával lefedve tartjuk 8—10 napig, amíg a fő erjedés lezajlik. Ekkor tisztára mosott szitán átszűrjük és az üvegbe visszaöntve addig tartjuk, amíg egészen letisztul és az érés befejeződik, ami 3—4 hétig tart. Ezután lefejtjük és üvegekbe öntve bedugaszoljuk. Ha a folyadék színtelen, kevés pirított cukorral színesítjük.

Hasonló eljárással készíthetünk gyümölcsbort meggyből, szilvából vagy vegyes gyümölcsökből. A gyümölcsborok mind nyáron, mind télen kellemes italul szolgálnak.

Borlikőr

Hozzávalók: 1 liter vörös bor, 1/2 liter rum, 1 rúd vanília (vagy 2 csomag vaníliás cukor), 40 dkg porcukor.

Az anyagokat összekeverjük, a vaníliát kettéhasítva tesszük bele, 2 literes üvegbe öntjük és fogyasztható. Ha gyorsabb fogyasztásra kell, akkor a cukrot 2 dl meleg borban előbb feloldjuk.

Kávélikőr

Hozzávalók: 6 dkg kávé, 3 dl alkohol, 1/2 rúd vanília, 6 dl víz.

A kávét frissen megpörköljük és 3 dl vízzel erős kávét főzünk belőle. A cukorból és 3 dl vízből szirupot főzünk, a vaníliával és a leszűrt kávéval összevegyítjük. Egy tölcsérbe vattát teszünk, azon a szirupot átszűrjük és a szeszt hozzáöntjük. Pár napig jól ledugaszolva tartjuk.

Diólikőr

Hozzávalók: 15 szem zöld dió, 6 dl tiszta alkohol, 1/2 kg cukor, 10 dl víz, pár szem szegfűszeg, 1/4 rúd vanília.

A zöld diót kettévágjuk, egy 2 literes befőttesüvegbe tesszük, ráöntjük a tiszta szeszt, hozzáadjuk a szegfűszeget, a vaníliát és jó erősen lekötözve 6 hétig hűvös helyen tartjuk, időnként összerázzuk. A cukorból és vízből szirupot főzünk, hozzáöntjük a szeszhez, és még egy hétig érleljük, többször felrázzuk. Tölcsérbe tett szűrőpapíron keresztül leszűrjük.

Csipkebogyólikőr

Hozzávalók: 1 liter érett csipkebogyó, 3 liter 40 fokos pálinka, 1 kg cukor.

A csipkebogyót Összevagdaljuk és 5 literes demizsonba tesszük. Ráöntjük a pálinkát és a cukrot. Négy hétig szobahőmérsékleten jól bedugaszolva érleljük. Az első napokban időnként összerázzuk. Finom szűrőpapíron átszűrjük, üvegekbe öntjük és jól ledugaszoljuk.

Meggylikőr

Hozzávalók: 1 kg hólyagos meggy, 5 dkg tört meggymag, 1 liter pálinka, 1/2kg cukor, 1/4 liter vízből szirup, fahéj, 1/4 rúd vanília.

A meggyet kimagozva, a magot megtörve, a fahéjjal, vaníliával tegyük egy 3 literes üvegbe, öntsük rá a pálinkát és jól lekötve 3 hétig meleg helyen vagy napon érleljük, naponta felrázva. Szűrjük le, öntsük hozzá a szirupot és szűrőpapíron keresztül szűrjük üvegekbe. Pár napig még érleljük.

Ugyanígy készíthetünk cseresznye- és sárgabaracklikőrt is.

Köménylikőr

Hozzávalók: 1/2 liter tiszta szesz, 2 dkg köménymag, késhegynyi tört ánizsmag, 40 dkg cukor, 2 liter víz.

A köménymagot nagyon gyengén megpirítjuk, megtörjük, hozzáöntjük az ánizzsal a szeszhez és 10 napig áztatjuk. Ekkor az alkoholt a köményről leöntjük, majd a vízzel és a cukorral szirupot főzünk, és ha langyosra hűlt, a szesszel összekeverjük. Üvegekbe szűrjük és pár napig még érleljük.

Likőrök eszenciával készítve

Likőröket készíthetünk eszenciákkal, kivonatokkal. 1/4 liter tiszta 96 fokos alkoholhoz, 1/2 liter vízhez, 1/2 kg cukorhoz 1 dkg

kivonatot veszünk. A szirupot megfőzzük, kihűlés után hozzáadjuk az alkoholt és az eszenciát. Pár napig érleljük.

Rum készítése

Hozzávalók: 1 dkg rumeszencia, 1/2 liter tiszta szesz, 1/2 liter víz, 10 dkg cukor.

4 dkg cukrot világosbarnára megpirítunk, felöntjük a vízzel és hozzáadjuk még a többi cukrot is. Ha kihűlt, összekeverjük a rumeszenciával és az alkohollal. Üvegbe töltjük és pár hétig érleljük.

Bólé készítése

Bólénak nevezzük azokat az italokat, amelyeket friss gyümölcsökből, csemegeborokból, pezsgőből vagy habzóborból és aromás, tömény szeszes italokból készítenek azonnali fogyasztásra. A lényege az, hogy a gyümölcsök ízét, aromáját az ital átvegye és a gyümölcsnedvek keveredjenek. Felszolgálás előtt adjuk hozzá a jégbe hűtött pezsgőt vagy szódavizet. A bólét nagy, mély öblös üvegtálban, erre a célra szolgáló üvegkanállal vagy poharakban előre kiadagolva szolgáljuk fel.

Az alábbiakban néhány bólé leírását adjuk, leegyszerűsített formában.

Őszibarack bólé

Egy kg érett őszibarackot meghámozunk, vékony szeletekre vágjuk, 20 dkg porcukorral lehintjük, egy órán át állni hagyjuk, hogy levet engedjen. Hozzáadjuk egy citrom levét, egy liter fehér, egy liter vörös csemegebort, esetleg 1—2 dl finom likőrt vagy konyakot, összekeverve 1—2 órán át hidegen vagy jégen tartjuk. Tálaláskor öntünk hozzá egy üveg hideg szódavizet, pezsgőt vagy habzóbort

Eperbólé

Egy kg epret szitán keresztül jól megmosunk, lecsurgatjuk. Mély üveg vagy porcelán tálba tesszük, 25 dkg porcukorral lehintjük, egy citrom levét rácsavarjuk, így hagyjuk állni jégen vagy hűtőszekrényben 1—2 órát. Hozzáöntünk egy liter vörös csemegebort, egy liter fehér bort. Közvetlenül tálalás előtt egy kis üveg jeges szódával vegyítjük. A szódavíz tulajdonképpen a pezsgőt helyettesíti.

Körtebólé

Hozzávalók: 1/2 kg érett körte, 1/4 kg málna, 5 dkg porcukor, 1 üveg almuska, 3 cl konyak.

A meghámozott körtét vékony szeletekre vágjuk, üvegtálba helyezzük, rárakjuk a málnaszemeket, beszórjuk porcukorral. Fél óra múlva ráöntjük az almuskát a konyakkal. Jól lehűtve, poharakba tálaljuk.

Narancsbólé

Hozzávalók: 25 dkg kockacukor, 1 citrom, 2 narancs, késhegynyi tört fahéj, 1 dl rum, 1/2 l vörösbor, 1/2 l fehérbor, 1 l szódavíz, pezsgő vagy habzóbor.

A kockacukrot a narancsok, illetve a citrom héján ledörzsöljük, hozzáadjuk a fahéjat, a rumot meg a kétféle bort. Felforraljuk, batisztruhán átszűrjük, hozzáadjuk a narancsok vékonyra szelt és negyedekre vágott belsejét. Jégbe hűtjük, és közvetlenül tálalás előtt adjuk hozzá a jégbe hűtött szódavizet, pezsgőt vagy habzóbort.

Uborkabólé

Egy nagy zöld uborkát meghámozunk. Vigyázzunk, hogy keserű ne legyen. Vékony szeletekre vágjuk. Mély üvegtálba tesszük, rászórunk 10 dkg porcukrot, egy citrom reszelt héját, 1/2

órát állni hagyjuk. Leöntjük egy üveg fehér borral és fogyasztásig hidegre állítjuk. Fogyasztás előtt leszűrjük és hozzáadunk 1—2 üveg hideg szódavizet. Enyhén fanyar ízű és igen frissítő nyári ital, a másnapos gyomor kitűnő gyógyszere.

Hideg citromos „pezsgő"

Hideg teát készítünk (lásd a 427. oldalon), kevés rummal ízesítjük és ha kihűlt, 1/3 rész szénsavas ásványvizet vagy szódavizet öntünk hozzá. Jól zárható üvegbe öntjük és jégre tesszük.

Aludttej

A forralatlan, de testmelegre langyosított tejet poharakba vagy köcsögbe öntjük, poharanként 1—1 kiskanál tejföllel elkeverjük, és rendes szobahőmérsékletnél egy napig fénytől védett helyen állni hagyjuk, azután hűtjük.

Vert tej

Az aludttejet levesestálba öntjük és habverővel addig verjük, amíg sima lesz. Poharakba öntve azonnal fogyasztjuk.

Joghurt készítése házilag

A tejet hirtelen felfőzzük, langyosra hűtjük. Egy liter tejhez egy evőkanál joghurtot adunk. Poharakba öntjük és 3—4 óráig kb. 35—40 C° hőmérsékleten tartjuk. Legjobb a langyos sütő. Utána lehűtjük. 2—3 óra múlva fogyasztható. Tovább eláll, mint az aludttej. Főzelékek ízesítésére is használhatjuk tejföl helyett. A joghurt zsírtartalmát növelhetjük, ha beoltás előtt tejszínt vagy tejfölt adunk hozzá. Ha nincs joghurtunk, amivel a tejet beoltjuk, vásároljunk a gyógyszertárban joghurt-oltót, ebből 1/2 kávéskanálnyit veszünk egy liter tejhez.

Turmix-italok

Nagyon kellemesen üdítőek és táplálóak a turmix-gépben készült, különböző összetételű, változatos italok, amelyek a keverőgép elterjedésével közkedveltté váltak. Alapanyaguk: többnyire tej, gyümölcs vagy valami főzelékféle, cukorral, mézzel, esetleg konyakkal ízesítve. Tej helyett használhatunk szódavizet is. Mindig forralt és lehűtött tejet használjunk. A gyümölcs- és főzelékfélék jól megmosva, héjuktól megtisztítva, felaprózva kerüljenek a keverőbe. A technikai eljárás általában mindegyik italnál egyforma. A tejjel készült italok anyagát egy tálban összekeverjük, a keverőpohárba öntjük, s az áramot bekapcsoljuk. A gépet 40—50 másodpercig forgatjuk, és az áramot kikapcsoljuk A szódavízzel készült italokat rövidebb ideig forgatjuk. Egyszerre 1—2 adagra valót készítünk.

1. 1 dl sűrű *paradicsomlé,* 1 1/2 dl tej, 1 dkg zeller. A zellert finomra reszeljük, az anyagokat összeöntjük, egy csipet sót, esetleg borsot adunk a keverékhez és a keverőedénybe tesszük.
2. 1/2 dl *csipkeszörp vagy málnaszörp,* 2 dl tej. Ehhez a keverékhez nagyon jól megfelel az aludttej is. Ízlés szerint 1—2 dkg porcukrot adunk hozzá.
3. 10 dkg nagyon finomra reszelt *sárgarépa,* 2 dl tej, pár csepp citromlé, 1 kanál méz, egy csepp só.
4. Egy vékonyra felszeletelt *banán,* késhegynyi vaníliás cukor, 2 dl tej.
5. 1/2 dl almaié vagy 10 dkg tisztított, vékony szeletekbe vágott *alma,* 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 1 1/2 dl tej.
6. Három gerezd *narancs,* 2 dl tej, 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 3 cl konyak vagy Triple Sec.
7. Egy nagyobb, érett, hámozott, szeletekre vágott *őszibarack,* 1 1/2 dl tej, 2 dkg porcukor, pár csepp citromlé, 3 cl konyak.
8. 10 dkg friss vagy kompót magvalt *meggy,* 1 dl tej, 3 dkg cukor.
9. 10 dkg tisztított, apró kockákra vágott *uborka,* 2 1/2 dl tej, 1 kanál citromlé, 1—2 dkg cukor.

10. Egy kávéskanál *kakaó,* 1 dl vízben felfőzve, 1 1/2 dl tej, 1 tojássárga, 2 dkg porcukor.

11. 1 dl erős *tea,* 1 1/2 dl tejszínnel kevert tej, 1 tojássárga, 1 kanál cukor vagy méz.

12. 1 dl savanyú *káposzta lével,* 1/2 dl tej, fél (szeletekre vágott) alma, 1 dkg cukor.

13. 1 dl *vörös bor,* 1 1/2 dl tej, 1 tojássárga, 2 dkg porcukor.

14. 2 1/2 dl tej, 1 kanál *citromlé,* csipet reszelt citromhéj, 1 tojássárga, 1 kanál rum vagy citromlikőr.

15. 1 dl erős *feketekávé,* 1 1/2 dl tejszínes tej, 1 kanál konyak, 1 dkg porcukor.

Gyümölcs- (turmix-) ital gép nélkül

Hozzávalók 1 személyre: 3 dl lehűtött, forralatlan vagy forralt tej, 10 dkg málna vagy eper, 3 cikk narancs, 3 dkg porcukor.

Az anyagokat hosszúkás befőttesüvegbe összetöltjük, az üveget celofánnal jól lekötjük és két kézbe fogva 1—2 percig rázzuk, amíg a tej szépen átszínesedik. Azonnal pohárba öntjük és fogyasztjuk. Az évszakoktól függetlenül mélyhűtött gyümölcsből is készíthetjük. Nyáron kellemes üdítő és tápláló uzsonnaital, vagy ebédhez leves helyett adhatjuk. Egyszerre két adagnál többet ne készítsünk. Nagyobb mennyiséget habüstben, habverővel verjünk fel.

Az italok ízének összetételét kombinálhatjuk mézzel, citromlével, tejszínnel.

BEFŐZÉSEK

Konyhánk minden területén igyekszünk kihasználni a tudomány fejlődésének eredményeit. Világhírű konzerviparunk bőségesen ellátja élelmiszerboltjainkat főzelék- és gyümölcskonzervekkel, megkímélve a háziasszonyokat a nyári befőzés fárasztó, korszerűtlennek látszó munkájától. Ha mindent egybevetve — időt, pénzt, fáradságot — összeszámolnánk, hamarosan kiderülne, hogy az otthoni befőzés sokkal költségesebb. Mindezek ellenére még mindig fennáll a létjogosultsága a befőzésnek, a házi konzerválásnak. Gyümölcs- és zöldségtermő vidékeken, ahol a termést nem fogyasztják el, és a konzervgyárak sem képesek minden esetben feldolgozni, gazdasági érdek, hogy a termés ne menjen veszendőbe, és befőzéssel értékesítsük. Így nyáron a bő gyümölcs- és zöldségtermés idején gondoljunk a téli napokra.

Sokat hangoztatjuk a gyümölcsök szerepét az ésszerű táplálkozásban. Gazdag vitamin-, ásványi só- és cukortartalmuk főleg a gyermek egészséges táplálásánál fontos. Reggelire, tízóraira, uzsonnára vagy vacsorára egy kanál gyümölcsíz vagy néhány szem befőtt igen jó hatást gyakorol az emésztésre mind a gyerekeknél, mint a felnőtteknél. Betegség esetén az eltett gyümölcs üdítőleg, hűsítőleg hat. Mindennapi főzésünket is változatossá tehetjük gyümölcslevesek, mártások, gyümölccsel készített édességek beiktatásával nemcsak nyáron, hanem az év minden szakában. Ugyanígy változatossá tehetjük konyhánkat a zöldfőzelékek eltevésével, többféle eltett savanyúsággal.

Gondoskodjunk jó előre a befőzések költségeinek fedezéséről, apránként szerezzük be a hozzávaló cukrot, hogy egyszerre ne terhelje meg háztartásunkat.

A befőzéseknél természetesen ne a régi, elavult módszereket alkalmazzuk, amelyek a befektetett költség, fáradság és tápérték szempontjából nem a legelőnyösebbek. Sok gyümölcsöt te-

hetünk el nyersen is, és amit lehet, gőzölés nélkül, száraz dunsztal készítsünk. Ez gyorsabb, a vitaminok szempontjából előnyösebb. Amennyiben az adottságaink lehetővé teszik, és nem túl nagy megterhelés számunkra, otthon is főzzünk be, amit csak lehet.

Előkészületek a befőzéshez

A befőzés egyik fő szabálya a legnagyobb tisztaság. Tartsunk a befőzésre külön, teljesen hibátlan, zománcozott lábast, de megfelel a cserép- és porcelán edény is. A befőttek eltevésére üveget használunk. Használat előtt forró szódás vízzel jól mossuk át, alaposan öblítsük, de ne töröljük ki, hanem tiszta ruhára borogassuk le az üvegeket. Távolítsunk el az asztalról minden idegen anyagot, mert a legkisebb morzsa is előidézheti a befőttek romlását.

Kavarásra tiszta fém- vagy tisztára súrolt, lehetőleg csak befőzésre használt fakanalat, áttörésre tisztára súrolt szitát, paradicsomtörőt használjunk. A befőzésre a legjobb -minőségű gyümölcsöt vegyük, nagy gonddal, több ízben jól mossuk át és tiszta ruhán vagy szitán szárítsuk meg. A befőtteket üvegbe rakás után légmentesen lezárjuk, illetve lekötözzük celofánpapírral, amelyet előbb nedves ruhával áttörlünk, hogy jól tapadjon az üveg szájához. Ha pergamenpapírt használunk a lekötéshez, előbb langyos vízben áztassuk, utána száraz ruhával töröljük meg. Az üvegeket vékony, megnedvesített spárgával vagy gumigyűrűvel jó szorosan zárjuk le. Használhatunk a befő-

zéshez gumizáras üvegeket, ez a legbiztosabb, csak kissé költséges.

A befőzési eljárásoknak az a céljuk, hogy a baktériumok életműködését, azokat elpusztítva, megakadályozzák. Ez történhet hevítéssel, gőzöléssel, sűrű cukoroldattal, ecettel, alkohollal, a főzelékféléknél sóval, ecettel.

A gyümölcsök befőzéséhez cukrot használhatunk. Legalkalmasabb a kocka- vagy kristálycukor. A cukor mennyisége a készítmény fajtája és a gyümölcs cukortartalma szerint változó. A gyümölcsöt mindig tisztított, hámozott, áttört állapotban mérjük, és ehhez számítjuk a szükséges cukormennyiséget.

A befőttek kigőzölése (dunsztolás)

A kigőzölés vagy dunsztolás tulajdonképpen csírátlanítás. Az a célja, hogy az anyagban élő baktériumokat a megadott hőfokon és megfelelő idő alatt elpusztítsa. Erre legalkalmasabb a gőzölő fazék, amelynek alja rácsozattal van ellátva és jól zárható. Ha ez nincsen, farácsot vagy átlyuggatott deszkalapot helyezünk a fazék aljára, de megteszi helyette a csomókba gyűrt újságpapír, illetve faforgács is. A fazékba annyi vizet öntsünk, hogy az üvegeket 3/4 részig ellepje. Az üvegek közé helyezzünk tiszta ruhát, újságpapírt vagy tiszta faforgácsot, hogy ne ütődjenek egymáshoz. Ha az üveg tartalma meleg, akkor meleg vizet öntsünk rá, ha a gőzölendő befőtt hideg, akkor hideg vízzel öntsük fel. A gőzölés ideje minden gyümölcsnél változik. Vigyázzunk, hogy a víz a celofánt ne érje, mert a megfőtt, felpuhult celofán rosszul zár.

Az üvegek elhelyezése után az edényt befedjük, a vizet lassan gyöngyöző forrásban tartjuk a megfelelő ideig. A dunsztolási idő a gyöngyözés pillanatától számít. Gőzölés után az üvegeket töröljük szárazra, a celofánkötözést kössük le egy réteg selyem- vagy csomagolópapírral, mert a celofánt a légy vagy a darázs átszúrja, a befőtt megromlik.

Az üvegekre ragasszunk kis címkét, írjuk rá a készítmény nevét és az évszámot. A nagy gonddal, költséggel, fáradsággal elkészített befőtteket ugyanolyan gonddal kell a továbbiakban is kezelni, tárolni. A kamra szellős, hűvös, száraz legyen. Nyáron

ne emelkedjen 20 °C fölé, télen ne süllyedjen 0 °C fok alá, mert mindkettő ártalmas. Az üvegeket közvetlen napfény ne érje. Időnként vizsgáljuk át a befőtteket és a romlottakat távolítsuk el.

Száraz gőzölés (dunsztolás)

A csírátlanítás egyik praktikus, gyorsabb formája a száraz dunsztolás. Ennek az a lényege, hogy a forrón üvegekbe rakott befőtteket, időmegszakítás nélkül további magas hőfokon tartsuk a teljes lehűlésig.

Erre a célra asztalra vagy padlóra pokrócot terítünk, rá papirost helyezünk, és a forrón lekötött üvegeket sűrűn egymás mellé helyezzük. Jól letakarjuk ruhával, párnával, a pokróc széleit felhajtjuk, hogy hűvös levegő ne érje. A száraz dunsztoláshoz szalmával, pokróccal kibélelt kosár, vagy láda is megfeleL Ebben a csomagolásban egy napig maradjanak az üvegek, eközben lassan, fokozatosan lehűlnek, és ez a csírátlanítást még eredményesebbé teszi.

Befőttek szirupban, gőzölés nélkül

Ennek a befőzésnek a lényege a forrázással való csírátlanítás.

Cukoroldatot főzünk, egy liter vízhez 30—40 dkg cukorral, attól függően, hogy milyen édes a gyümölcs. A gyümölcsöt belerakjuk a gondosan kimosott üvegekbe és az üvegeket a tűzhelyre tesszük vízzel félig telt tepsibe, hogy lassan felmelegedjenek. A szükséges szirupmennyiséget úgy mérjük ki, hogy egy gyümölccsel telt üvegbe annyi vizet öntünk, hogy a gyümölcsöt éppen elfedje. A vizet az üvegből egy bögrébe visszamérjük és annak mennyiségét szorozzuk az üvegek számával. A szirupot elkészítjük, és forrón, kanalanként adagoljuk a gyümölccsel telt üvegekbe. Utána az üvegek száját kanállal elzárva, a szirupot visszaöntjük a fazékba és újra forraljuk. Másodszor is leforrázzuk a gyümölcsöket az üvegekben, és visszaöntjük a szirupot. Az üvegeket vigyázva, ruhával fogva emelgessük, mert már a másodszori forrázástól nagyon átforrósodnak. A szirupot har-

madszor is felforraljuk, és annyit öntünk az üvegekbe, hogy egy ujjnyival érjen a gyümölcs fölé. Mindegyik üvegbe egy borsónyi szalicilt teszünk, és az előre elkészített celofánnal gyorsan lekötve, száraz dunsztba tesszük. Gyorsan dolgozzunk a lekötésnél, hogy a befőttek jó forrón kerüljenek a száraz dunsztba.

Ezzel az eljárással tehetünk el cseresznyét, meggyet, barackot, ringlót, körtét.

Cukoroldat (szirup) készítése

Az előírt cukormennyiséget egy liter vízhez számítjuk, amelyet a gyümölcs mennyisége szerint szaporíthatunk. A cukoroldatot vagy szirupot tiszta befőző edényben felforraljuk, a tetején levő idegen anyagokat, a szennyes habot leszűrjük és az oldatot kihűtjük. Előbb mindig az oldatot készítsük el.

A gyümölcsöt nagy gonddal megmossuk, és ha a legcsekélyebb hibát találjuk rajta, azt eltávolítjuk, mert romlási folyamatot idéz elő. A gyümölcsöket üvegbe helyezve, az üveget gyengén rázogatjuk, hogy minél több férjen el benne. Fontos a gyümölcsök ízléses, tetszetős elhelyezése, a m i egyúttal gazdaságos helykihasználást is jelent.

Cseresznyebefőtt

Erre a célra nagy szemű, nem túl érett, kemény gyümölcsöt veszünk, amely június vége felé és július elején kerül a piacra. Egy liter vízhez 30 dkg cukorból főzünk szirupot. A gyümölcsöket üvegekbe rakjuk, de nem egészen tele, és annyi cukoroldatot öntsünk rá, hogy a gyümölcsöt két ujjnyi híjával lepje el, mert gőzölés közben a gyümölcs is nedvet enged. Jól lekötjük és gőzölő fazékba állítva, csendes főzés mellett 20 percig gőzöljük. A gőzölési időt attól számítjuk, amikor apró gyöngyök kezdenek felfutni az üvegben. Az üvegeket a gőzölő fazékban langyosra hűtjük.

Meggybefőtt

Hasonlóképpen készül, mint a cseresznyebefőtt, de a meggynek egy pici szárát meghagyjuk, mert akkor nem repedezik fel a gyümölcs. Egy liter vízhez 50 dkg cukrot számítunk. Tizenöt-húsz percig gőzöljük, a gőzölő fazékban hűtjük le.

Kajszibarack-befőtt

A félig érett, szép, hibátlan barackokat július elején tesszük el. A gyümölcsöt vékonyan meghámozzuk, felibe vágjuk és 25 percig mészvízben áztatjuk (10 liter víz, egy kanál oltott mész). Ez megkeményíti a rostokat és megakadályozza az elpuhulást. Utána többször jól megmossuk és úgy helyezzük üvegbe, hogy a fél barackok egymást fedjék. Egy liter vízre körülbelül 40 dkg cukrot számítva, szirupot főzünk, hidegen a gyümölcsre öntjük és 25 percig gőzöljük. A gőzölőfazékban félig langyosra hűtjük.

Őszibarack-befőtt

A kajszibarackhoz hasonlóan készítjük, félig érett gyümölcsből. A kemény húsú duránci barackot cifrázó késsel hámozzuk. A magvaváló őszibarackot citromsavas vízben áztatjuk elő, amiből többször kimossuk és úgy rakjuk üvegbe. A kemény húsú barackot tovább gőzöljük. Egész szeptember hónapban kaphatunk befőzni való őszibarackot.

Körtebefőtt

Nem egészen érett körtét cifrázó késsel meghámozunk, negyedekbe vagy hat részbe vágunk, szárától, magházától megtisztítjuk. Egy liter vízre 30 dkg cukrot számítva, egy citrom levével oldatot készítünk és a forró szirupban a körtéket pár percig főzzük (egyszerre csak keveset). Meleg üvegekben úgy helyezzük el, hogy minél több elférjen bennük. A szirupot forrón rá-

öntjük a körtére, azonnal lekötjük és főzőládába vagy párnák közé helyezzük, másnapig ott tartjuk.

Birsalmabefőtt

Ugyanúgy készül, mint a körtebefőtt.

Aranyalmabefőtt

Az aranyalmák szárait 1 cm hosszúra meghagyjuk és a gyümölcsöt üvegbe helyezzük. Egy liter vízhez 60 dkg cukrot adva, szirupot főzünk 1/2 citrom levével (belefőzhetjük a héját is), és hidegen az almákra öntjük. 25—30 percig lassú tűzön gőzöljük, hogy a szirup csak gyengén gyöngyözzön. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

Ringlóbefőtt

Befőzésre nagy szemű, kemény húsú ringlót használunk. A ringlók szárait 1 cm hosszúra meghagyjuk, gyenge ecetes vízzel megforrázzuk, és addig tartjuk a vízben, amíg egyiknek-másiknak a héja repedezni kezd. Szűrőkanállal kiszedjük, hideg szirupot öntünk rá, egy liter vízhez 40 dkg cukrot véve. Jól lekötözzük és gőzölő fazékban nagyon rövid ideig gőzöljük, amíg a víz forrni és a szirup gyöngyözni kezd. A fazékban félig hűtjük, aztán kiszedjük és kihűlésig betakarjuk.

Rumos szilvabefőtt

A megtisztított, jól megmosott magvaváló szilvákat üvegekbe rakjuk, egy liter vízhez 30 dkg cukrot számítva, szirupot főzünk, azzal felöntjük. Minden üvegbe egy szem szegfűszeget vagy kis darab fahéjat teszünk és egy kanál rumot öntünk rá. Jól lekötve 10—12 percig lassan gőzöljük. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

Ecetes szilva

2 kg kemény, magvas szilvát porcelán tálba teszünk, 40 dkg cukrot 4 dl vízzel, 1 dl borecettel, fahéjjal, citromhéjjal felforralunk, és ezzel a szilvát leforrázzuk. Teljesen kihűtjük. A szilvát hidegen üvegekbe tesszük, a szirupot ismét felforraljuk és a szilvára öntjük. Forrástól számítva 6—8 percig gőzöljük. Pecsenyéhez illő körítés.

Szederbefőtt

1 kg szederhez 40 dkg cukorból szirupot főzünk. A szedret szitán keresztül többszöri locsolással megmossuk, üvegekbe rakjuk. hideg szirupot öntünk rá, hogy a gyümölcsöt ne lepje el egészen. 10—15 percig gőzöljük, a gőzölgő fazékban hűtjük. Hasonlóképpen készítjük a fekete faeperbefőttet is.

Narancsbefőtt

Hozzávalók: 1 kg narancs, 1 kg cukor.
Az egészen ép narancsokat — lehet vörös bélű is — tiszta, más célra még nem használt körömkefével minden oldalról jól átkeféljük, vagy megszurkáljuk, hogy az erős, csípős ízét eltávolítsuk. Nagy uborkásüvegekben, 4 napig áztatjuk úgy, hogy a vizét minden nap cseréljük. A cukorból $2^1/_2$ dl vízzel sűrű szirupot főzünk, amikor a szirup már fonalasan folyik, a szeletekre vágott és magjától megtisztított narancsokat a siruphoz adjuk, és addig főzzük, amíg az oldat besűrűsödik (kb. 30—40 perc). Ekkor a narancsszeleteket a siruppal együtt széles szájú üvegekbe rakjuk, erősen lekötjük és száraz dunsztba tesszük. Csak két hónap múlva bontjuk fel, amikor kocsonyásodni kezd.

Narancshéjbefőtt

Hozzávalók: 1 kg narancshéj. 80 dkg cukor, 1 citrom.
Erre a célra a legmegfelelőbb a vastag héjú jaffa narancs. A

narancs héját 1 cm széles szeletekben lehámozzuk. Minden szeletet csiga alakban összesodrunk és cérnára fűzünk. 5—6 napig hideg vízben áztatjuk, a vizet naponként váltjuk, és hideg helyen tartjuk. Utolsó napon a narancsfüzéreket forró vízbe főni tesszük és puhára főzzük. A vízből kivéve leszűrjük, jól megszikkasztjuk és lemérjük. A narancshéj súlyának megfelelő mennyiségű cukorból sűrű szirupot főzünk, hozzáadunk egy citromlevet. A narancshéjból kihúzzuk a cérnát (a formáját csiga alakban megtartja) és a szirupba belefőzzük. 20 percig forraljuk. Másnapig az edényben tartjuk és ismét felforraljuk. Azután üvegekbe rakjuk és lekötjük. Sütemények töltelékeinek ízesítésére, torták díszítésére vagy ízesítésére használjuk fel.

Meggy nyersen eltéve

Hozzávalók: 4 kg kimagvalt meggy, 2 kg cukor, 1 dkg szalicil, 1 dl rum.

Jó érett meggyet vegyünk erre a célra.

A meggyet mély tálban a cukorral összekeverjük, naponta többször megkeverjük, és ezt 2—3 napon keresztül folytatjuk, közben az 1 dkg szalicilt is hozzáadjuk. Szalicilos vízzel kiöblített és megszárított üvegekbe rakjuk, mindegyik üveg tetejére 2 kanál rumot öntünk, légmentesen, jól lekötjük és száraz, hűvös helyen tároljuk. Süteményhez, hűsokhoz vagy nyers fogyasztásra használjuk. A kimaradt levét nyersen üvegekbe töltjük és jól ledugaszolva eltesszük.

Szilva nyersen eltéve

Hozzávalók: 5 kg szilva, 1½ kg cukor, 1 dkg szalicil, 1 dl rum. A szép nagy szemű szilvákat megmossuk, a vizet jól lecsurgatjuk róla, kimagvaljuk, és az előbbi leíráshoz hasonlóan a cukorral és a szalicillal összekeverjük. így hagyjuk 24 óráig, közben többször megkavarjuk, hogy a cukor a gyümölccsel keveredjen. Üvegekbe rakjuk, mindegyik üveg tetejére egy kanál rumot öntünk. Légmentesen lezárjuk, és száraz, hűvös helyen tároljuk. Tésztához, gombóchoz, húsokhoz körítésnek kitűnő.

GYÜMÖLCSÖK ELTEVÉSE LEVESEKHEZ, MÁRTÁSOKHOZ ÉS SÜTEMÉNYEKHEZ

Meggy

1 kg meggyre 40—50 dkg kristálycukrot számítunk. A jól megmosott meggyet kimagvaljuk és a gyümölcsöt a cukorral rétegesen összerakjuk. (Az üveg nagyságát ahhoz mérjük, hogy hány személyre használjuk fel a főzésnél.) Tetejére egy kanál rumot, egy borsónyi szalicilt teszünk. Nagyon lassan gőzöljük, kb. 30 percig. Amikor sütemény készítéséhez felhasználjuk, előzőleg szitára tesszük és levétől lecsurgatjuk. Levét szódavízzel szörpnek fogyaszthatjuk.

Cseresznye

Jó érett, de ép szemű cseresznyét kimagvalunk, üvegekbe rakjuk, jól lenyomkodjuk. Borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, jól lekötözzük és 15 percig gőzöljük. A gőzben hűtjük ki. Készíthetjük úgy is, mint a meggyet, cukorral összerakva, 15—20 dekát véve 1 kg gyümölcshöz.

Pöszméte (egres)

A pöszmétét megtisztítva üvegekbe rakjuk. A gyümölcsre rendes ivóvizet öntünk, tetejére egy késhegynyi szalicilt teszünk, és légmentesen jól lezárva 20 percig lassan gőzöljük, a gőzölő fazékban csak félig hűtjük. Felhasználáskor édesítjük.

Ribizke

Ügy tesszük el, mint a meggyet.

Alma

Hozzávalók: 5 kg hámozott, lereszelt vagy szeletelt alma, 50. dkg cukor, egy kanál szalicil.

Az almát főleg akkor tesszük el így, amikor bőven vásárolhatunk olcsó, hullott almát. Az almát meghámozzuk, a férges részektől megtisztítjuk, lereszeljük vagy káposztagyalun legyaluljuk. Egy nagy tálban a cukorral és a szalicillal összekeverjük, üvegekbe rakjuk és 20 percig gőzöljük. A gőzölőfazékban hűtjük. Felhasználáskor a cukrot ízlés szerint pótoljuk. Készíthetjük teljesen cukor nélkül is. Egy üvegbe annyit tegyünk, amennyit egyszerre felhasználunk.

Magvalt cseresznye és meggy gyors eltevése

Hozzávalók: 1 kg meggyhez 50 dkg, 1 kg cseresznyéhez 30—40 dkg cukor.

Az eltevés sikere attól függ, hogy milyen gyorsan dolgozunk. Egyszerre csak 1 kg-ot főzzünk széles, 4—5 literes lábasban, hogy minél gyorsabban készüljön. Az üvegeket egy vízzel telt tepsiben előmelegítjük, és mindent kéznél tartunk, ami a lekötéshez szükséges.

A gyümölcsöket gondosan kiválogatjuk, megmossuk, a víztől lecsurgatjuk és kimagvaljuk. A lábast jól előmelegítjük és — levét lecsurgatva — beletesszük a gyümölcsöt. Nagy tűzre, nyílt lángra téve addig kavarjuk, amíg az egész tömeg forrásba jön. Néhány perc után a cukrot két részletben hozzáadjuk, hogy a gyümölcsöt le ne hűtse, és azzal is pár percig kavarjuk, amíg az első forrást eléri. Ekkor a nagy tűzről félrehúzzuk és gyorsan üvegekbe rakjuk. Borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, lekötjük, gyorsan száraz dunsztba tesszük. Annál sikerültebb a főzés, minél kevesebb levet enged a gyümölcs eltevés közben.

GYÜMÖLCSÍZEK (LEKVÁROK)

Ha a gyümölcsöket áttört vagy ledarált állapotban, cukor hozzáadásával főzzük és sűrítjük, gyümölcsízt vagy lekvárt kapunk. A nagyobb cukortartalmú gyümölcsöket, mint a szilva, érett alma, cukor hozzáadása nélkül is sűríthetjük. Azonban a lekvár értékét a cukor nagymértékben növeli. Általánosságban minden gyümölcsíznél egyforma az eljárás. A gyümölcsíz készítéséhez a legérettebb gyümölcsöket válogassuk ki, mert ezeknek a legmagasabb a cukortartalmuk, és ez cukortakarékosságot is jelent. Használhatunk másodrendű gyümölcsöket is, de a rothadt, penészes részeket eltávolítjuk. Bő vízben jól megmossuk és szükség szerint hámozzuk, vagy hámozatlan állapotban dolgozzuk fel a gyümölcsöt. Egyes gyümölcsöket, mint az eper, málna, ribizli, szeder, áttörünk szőr- vagy rozsdamentes szitán, a cseresznyét, meggyet, barackot kimagvalva ledaráljuk. A gyümölcsöket előbb cukor nélkül főzzük a kívánt sűrűségűre, és azután adjuk hozzá a cukrot, kilónként 20—60 dkg-ig, ahogy a gyümölcs édessége megkívánja. A cukorral állandó kavarás mellett 30—40 percig főzzük, amíg a gyümölcs a kavarókanálról sűrűn, lassan, egybeállóan esik le, vagy hideg tányérba cseppentve nem folyik szét, hanem egybeáll és bőrösödni kezd. Ha a lekvárt a cukorral sokáig főzzük, a cukor megbarnul, karamellizálódik benne és a gyümölcs jellegzetes ízét és zamatát megváltoztatja, színe sötétebb lesz.

A lekvárt forrón, előmelegített üvegekbe töltjük. Az üvegeket fémtálcára vagy tepsibe helyezzük (ami a meleget elvezeti), és úgy öntjük bele a forró lekvárt. Huzatmentes helyen dolgozzunk, mert a huzattól is elrepedhetnek a forró üvegek.

A gyümölcsízeket üvegekbe töltés után nem kötjük le azonnal, hanem csak betakarjuk és másnapig így hagyjuk, amíg teteje bebőrösödik. Kihűtve lekötjük, és száraz, szellős helyen tartjuk.

Cseresznye- és meggyíz

A gyümölcsöket kiválogatva, jól megmosva, kimagvaljuk és ledaráljuk. Cukor nélkül addig főzzük, amíg levének nagy részét

elfőtte, s a kavarás nyomán a kanál vastag vonalat hagy maga után. Egy kg cseresznyéhez 30—40 dkg cukrot, egy kg meggyhez 60—80 dkg cukrot adunk, amivel kb. 30 percig főzzük. Forrón üvegekbe töltjük és úgy járunk el vele, mint az előbbi utasításnál láthattuk.

Ízletesebb a lekvár, ha a két gyümölcsöt együtt, vegyesen készítjük. Ilyenkor kevesebb, kb. 40—50 dkg cukrot számítunk 1 kg vegyes gyümölcsre. Ha valaki a darabos lekvárt nem szereti, áttörheti szitán. Ekkor a gyümölcsöt előbb kevés víz hozzáadásával puhára főzzük, áttörjük és azután főzzük el. A további eljárás olyan, mint az előbbinél.

Eper-, málna-, ribizke- és szederíz

Mindegyik készítési módja ugyanaz. A gyümölcsöket szitára téve, vízsugárral mossuk (locsoljuk). A ribizke bogyóit szárától megtisztítjuk. A gyümölcsöket előbb kevés ideig főzzük, azután áttörjük. Cukor nélkül sűrűre főzzük, azután hozzáadjuk a cukrot, amivel 20—25 percig főzzük. A gyümölcsökre kilogrammonként 60—80 dkg cukrot számítunk, mivel ezek savanykás gyümölcsök. Ezeket is készíthetjük vegyesen. így az epret vagy ribizkét málnával. A ribizkének a héját is beletehetjük a következő eljárással: a gyümölcsöt nyersen nyomjuk át szitán, utána a visszamaradt magvas héját bő vízzel felöntjük. A magok leszállanak az edény aljára, a héja felülmarad. Szűrőkanállal leszedjük a héját és a gyümölcs levéhez tesszük, amíg megduzzad és a lekvár sűrűbb, darabosabb lesz. A ribizkét június, július hónapban tesszük el, a szedret augusztusban.

Kajszibarack- (sárgabarack-) íz

A gyümölcs minél érettebb, de azért ne túlérett, és teljesen egészséges legyen, poshadt szemek ne kerüljenek közé. Kétféleképpen készíthetjük:

1. Kimagvalás után azonnal megfőzzük és áttörjük, gyorsan besűrítjük és 50 százalék cukor hozzáadásával 20—25 percig főzzük. Ha sűrűbb lekvárt akarunk készíteni, 80 százalék cu-

korral főzzük rövidebb ideig. A cukrot előbb kevés vízzel feloldjuk és felforraljuk, hogy a hideg cukor ne hűtse le a lekvárt, mert így a felforralás tovább tart és a világos szín rovására megy.

2. A kajszibarackíz legelterjedtebb készítési módja a következő: A gyümölcsöt válogatás és mosás után kimagvaljuk és hámozás után gyorsan ledaráljuk. A nyers gyümölcshöz kilogrammonként 50—70 dkg cukrot veszünk. Ezzel a gyümölcsöt rétegesen összerakjuk egy porcelán tálba úgy, hogy legfelül cukor legyen, letakarjuk, azután 12 órán át állni hagyjuk. Ezalatt a cukor teljesen feloldódik. Utána gyors tűznél, forrástól számítva 20—25 percig főzzük. A lekvárt mindkét eljárásnál forrón üvegbe rakjuk, gyorsan lekötjük és párnák közé vagy főzőládába rakva, kihűlésig ott tartjuk. Az utóbbi eljárásnál készíthetjük a lekvárt hámozott barackból is, kisebb mennyiségű cukorral.

A kajszi főzésének titka: gyorsan bánjunk a gyümölccsel, hogy minél kevesebbet érintkezzen a levegővel, így kapunk szép világos lekvárt. Egyszerre ne dolgozzunk fel nagy mennyiséget, legfeljebb 1—2 kg gyümölcsöt. Július közepén rakjuk el.

Őszibarackíz

Egy kg tisztított őszibarackhoz 50—60 dkg cukrot és egy citromot veszünk. A teljesen érett, apró szemű, kásás őszibarackot egy pillanatra forró vízbe mártva meghámozzuk, kimagvaljuk és a cukorral rétegesen porcelán vagy hibátlan cserépedénybe rakjuk. Tetején cukor legyen. Így tartjuk letakarva, hűvös helyen egy napig. Másnap felfőzzük és a forrástól számítva 25—30 percig főzzük. Végül hozzáöntjük egy citrom kicsavart levét. Forrón üvegekbe öntjük, és szárazon gőzöljük kihűlésig.

Vegyes gyümölcsízek

Vannak gyümölcsök, amelyek egymagukban nem adnak jó ízt. Ilyen az alma, körte, birsalma, sárgadinnye. Ezeket a gyümöl-

csöket más gyümölcsökkel keverjük, amelyeknek átütő, jellegzetes íze az egész lekvárt megízesíti. Így adhatunk hozzá málnát, meggyet, ribizkét, sárgabarackot, és a gyümölcsök cukortartalmának megfelelően adjuk hozzá a cukrot. Málnát, meggyet többféle vegyesízhez adhatunk. A málnából néha egy tizedrésznyi is kellemes ízt ad az egész lekvárnak. Ha valamelyik gyümölcsnek a befőzési ideje elmúlt, ízesítőnek lekvár formájában keverjük a vegyesízhez.

Ribizke- és kajszibaracklekvár nyersen kikavarva

Egy kg gyümölcs, 1 kg porcukor. A frissen szedett, jó érett ribizkét szitán áttörjük és 30—40 percig porcelán tálban kavarjuk. A cukrot fokozatosan adjuk hozzá. Ha több az anyag, annak arányában kavarjuk tovább. Ugyanúgy készítjük kajszibarackból is. A kikavart lekvárt üvegekbe rakjuk, tetejét porcukorral behintjük, esetleg szalicilt is teszünk a tetejére, és száraz, szellős helyen tartjuk.

Cukor nélküli gyümölcsízek

Ha a befőzés idején nem áll rendelkezésünkre elegendő cukor, vagy ha cukorbeteg számára tesszük el a gyümölcsízt, főzhetünk gyümölcsízeket kevesebb cukor hozzáadásával is, kilogrammonként 10—15 dekát számítva, vagy teljesen cukor nélkül. Ilyenkor a rendesnél jóval sűrűbbre főzzük a gyümölcsöt, ami az íz és szín rovására megy. A gyümölcsízeket forrón üvegekbe rakjuk, tetejére szalicilt hintünk és 20 percig gőzölőfazékban gőzöljük. Felbontáskor adjuk hozzá a szükséges cukrot, vagy édesítőszert, hogy élvezhető legyen,

DARABOS GYÜMÖLCSÍZEK (DZSEMEK)

A dzsem abban különbözik a rendes lekvártól, hogy alapanyaga kocsonyás és benne a gyümölcs darabos. A dzsemeket ke-

vesebb ideig főzzük, mint a lekvárokat. Az elkészítési eljárás az egyes gyümölcsöknél különböző.

A dzsemeknél szabály szerint 1 kg gyümölcshöz 80—100 dkg cukrot adunk. Ilyenkor a dzsemeket nem kell főzés után még gőzbe rakni, hanem csak forrón üvegekbe téve, kihűteni, amikor is a tetején bőr képződik, és — tetejét cukorral megszórva — másnap lekötni. Cukortakarékosságból azonban ma általában úgy készülnek a dzsemek, hogy jóval kevesebb a cukor a gyümölcs súlyánál, és a cukor konzerváló hatását utólagos gőzöléssel pótolják.

Eperdzsem

Hozzávalók: 1 kg tisztított eper, 70 dkg cukor, egy citrom, 3 dl víz.

Az epret száraitól megtisztítva szitára helyezzük és vízsugárral jól megmossuk. Ha az eper nagyon homokos, vízbe téve mossuk és szitán lecsurgatjuk. A cukrot a vízzel feloldjuk, és olyan sűrűre főzzük, hogy kristályosodni kezdjen. Habját mindig letisztítjuk. Beletesszük a gyümölcs kétharmad részét, ha már levet engedett, hozzáadjuk a többi gyümölcsöt és a citrom kicsavart levét. A gyümölcsöt 8 percig forraljuk, utána szűrűkanállal kiszedjük, előmelegített üvegekbe rakjuk és a visszamaradt szirupot tovább főzzük, amíg kocsonyásodni nem kezd, s a kanálról sűrűn, fonalasán folyik. Most az üvegekbe öntjük a szirupot, annyit, hogy a gyümölcsöt jól ellepje. Jól lekötjük és 15 percig gőzöljük. Gőzölés után rövid idő múlva kiszedjük és letakarva, lassan hútjük.

Meggydzsem

Hozzávalók: 1 kg kimagvalt meggy, 80 dkg cukor, 3 dl víz.

A meggy felét húsdarálón ledaráljuk és cukor nélkül sűrűsödésig főzzük. A cukorból és vízből szirupot főzünk, amíg kristályosodni kezd, de vigyázzunk, hogy meg ne barnuljon. Most hozzáadjuk az előfőzött gyümölcsöt és az egészben hagyott meggyet, s addig főzzük, amíg tányérra cseppentve, kocsonyá-

sodni kezd. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

Készíthetjük a meggyet cseresznyével vegyesen, így kilogrammonként 15 dkg cukorral kevesebb kell.

Kajszibarackdzsem

Hozzávalók: 1 kg gyümölcs, 70 dkg cukor.

A szép kemény, de érett barackot felibe vágjuk, magját eltávolítjuk. Cukorral porcelán tálba rétegesen lerakjuk, fehér papírt teszünk a tetejére, és hűvös helyen 12 órát állni hagyjuk. Másnap gyorsan felforraljuk és a forrástól számítva 20 percig álandóan kevergetve főzzük. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

Kajszibarackdzsem (más módon)

Hozzávalók: 1 kg gyümölcs, 80 dkg cukor, 3 dl víz, egy citrom leve.

Nem egészen érett barackot meghámozunk, felibe vágjuk, s porcelán tálba helyezzük. Ezalatt a cukorból sűrű szirupot készítünk, amíg sűrűn, fonalasan folyik. A gyümölcsöt hozzáadjuk, ráöntjük a citrom levét és forrástól számítva 5 percig főzzük. A gyümölcsöt szűrőkanállal óvatosan kiszedjük, papírral letakarjuk és a szirupot tovább főzzük, sűrűsödésig. Most a gyümölcsöt megint visszaöntjük a szirupba, 5 percig újra forraljuk, forrón üvegekbe tesszük és szárazgőzben tartjuk kihűlésig. Ehhez hasonlóan készíthetjük a rózsabarackot, az őszibarackot és az epret is.

Őszibarackdzsem

Hozzávalók: 1 kg érett őszibarack, 60 dkg cukor, egy citrom leve.

Apró szemű, kásás, de hibátlan őszibarackokat meghámozunk, felibe vágunk és kimagvalunk. Porcelán tálba téve, rétegenként

cukorral összerakjuk, a citrom levét hozzáadjuk, és 10—12 órát állni hagyjuk. A gyümöcsöt a levével együtt üvegekbe teszszük, tetejére kevés szalicilt téve, gőzölőfazékban 25 percig gőzöljük, abban is hűtjük ki.

Szilvadzsem

Hozzávalók: 1 kg szilva, 25 dkg cukor, kis rum.
Egyszerre csak 2 kg-ból készítsük, 4—5 literes lábasban, hogy gyorsan felforrjon. Szép, nagy magvaváló szilvákat kimagozunk és gyors tűznél a cukorral együtt főni tesszük. Csak addig főzzük, amíg forrni kezd. A héjának nem szabad leválni a húsról. Forrón üvegekbe rakjuk, mindegyik tetejére egy kanál rumot teszünk, forrón lekötjük, szárazgőzbe rakjuk és kihűlésig ott tartjuk.

Erdei szederdzsem

Hozzávalók: 1 kg szeder, 60 dkg cukor.
A gyümölcsöt rétegesen összerakjuk a cukorral, és egy napig hűvös helyen álni hagyjuk. Másnap gyors tűznél 20 percig forraljuk, forrón üvegekbe rakjuk, és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

A *fekete faepret* is ugyanígy készíthetjük.

Bodzadzsem

Hozzávalók: 1 kg tisztított gyümölcs, 80 dkg cukor.
Jó érett bodzabogyót használunk befőzésre. A cukorból 3 dl vízzel sűrű szirupot főzünk. Beletesszük a gyümölcsöt és gyors tűznél addig főzzük, amíg sűrűn folyós lesz. Forrón üvegbe rakjuk, és szárazgőzbe tesszük. Köhögés ellen, meghűléskor jó házi gyógyszer.

Citromdzsem

Hozzávalók: 3 db érett citrom, 1 kg gyenge tisztított spárgatök, 1 kg cukor, kevés porcukor.

A tököt tökgyalun lereszeljük és a cukorral 20 percig forraljuk. A citromot nagy lyukú reszelőn, egészben, a belső héjával együtt szintén lereszeljük, magvait kiszedve a tökhöz adjuk, amivel még 10—12 percig főzzük. Üvegekbe rakjuk, tetejét cukorporral beszórjuk, másnap lekötjük.

Narancsdzsem

Hozzávalók: 1 kg vékony héjú narancs, 1 kg cukor, 1 citrom, A narancsokat a narancsbefőttnél leírt módon átkeféljük és négy napig hideg vízben áztatjuk, a vizet mindennap váltva. Utána a narancsokat egészben forró vízbe téve, félpuhára főzzük. Jól lecsurgatjuk róla a vizet, és ha kihűlt, az egészet 1 cmes kockákra vágjuk. A magját és a belső vastagabb héját eltávolítjuk. A cukorból $2^1/_2$ dl vízzel szirupot főzünk, amikor fonalasra fő (a kanálról nem csepeg, hanem fonálként folyik), beleteszszük a gyümölcsöt és jó 20 percig főzzük. Végül hozzáadjuk a citrom levét. Üvegekbe töltjük, lekötjük és száraz dunsztba teszszük.

GYÜMÖLCSKOCSONYÁK - ZSELÉK

A gyümölcskocsonyát általában ribizliből vagy málnából készíthetjük. Ehhez a gyümölcsöt lecsumázzuk, a hibásat kiválogatjuk, a többit magában néhány percig pároljuk, míg a gyümölcsszemek megtöppednek. Ekkor áttörjük, és megmérjük. (Egy kiló tiszta léhez 60—80 dkg cukrot számítunk.) A tiszta levet 10 percig élénk tűzön főzzük, majd a cukrot hozzáadva, addig folytatjuk állandóan kevergetve a zselé főzését, míg tányérra cseppentve belőle, kocsonyásodni nem kezd. Ekkor 3 decis üvegekbe töltjük, és egy napig langyos helyen álni hagyjuk, hogy a teteje megbőrösödjék, aztán kötjük le. (Üvegbe töltés

után késhegynyi szalicilt is adhatunk hozzá, úgy még biztosabban eláll.)

A ribizli-, illetve málnazselét általában — újból felolvasztva — gyümölcstorták bevonására használjuk, de tölthetünk vele tésztát vagy akár kenyérre kenve is fogyaszthatjuk. Minél több cukrot vettünk hozzá, annál kiadósabb.

Birsalma-kocsonya

A birsalma vastagon lehámozott héját és a magházat jól megmossuk, s annyi hideg vízzel tesszük fel főni, amennyi ellepi. Addig főzzük, amíg a leve piros lesz. Szitára öntjük és másnapig hagyjuk csöpögni. Ahány pohár a lé, annyi pohár cukorral addig főzzük, amíg hideg vízbe csepegtetve a lé megalszik. Üvegekbe öntjük, másnap kötjük le. Sütemények, torták bevonásánál nagyon szép díszítő anyag. Rendszerint akkor készítjük a kocsonyát, ha birsalmabefőtt eltevésénél sok héj marad.

Birsalmasajt

Szép, érett birsalmákat negyedekbe vágunk, magházuktól megtisztítjuk, héjával együtt forró vízben puhára főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és szitán áttörjük. Most az áttört gyümölcsöt lemérjük és egy kg anyagra 80 dkg cukrot számítunk. Az áttört gyümölcsöt széles lábasban addig főzzük, amíg olyan sűrű, hogy kavarás közben a lábas alját láthatjuk. Hozzáöntjük a cukrot és gyors tűznél, állandó kavarás mellett 10—15 percig főzzük, amíg hideg porcelán tányérba cseppentve a teteje hamarosan bebőrösödik. Most tetszés szerinti formába öntjük, ami lehet puding-, őzgerincforma, mély kistányér stb. A kiöntéssel siessünk, mert gyorsan alvad. Kiöntéskor szórhatunk az anyag közé vékonyra vágott, hámozott mandulát vagy tisztított diót. Másnap pergamenpapírra kiborítjuk és száraz, langyos helyen tartjuk 2—3 hétig, amíg a külseje egészen megszikkad. Időnként forgatjuk. Celofánpapírba csomagolva száraz helyen tartjuk. Vékony szeletekre vágva, csemegének fogyasztjuk.

GYÜMÖLCSSZÖRPÖK

Eper-, málna-, ribizke- és szederszörp (nyersen eltéve)

Egy kg gyümölcshöz 6 dl vizet adunk, 1/2 kávéskanál szalicilt, 1 kávéskanál borkősavat. Az anyagokat egy porcelán tálban jól összetörjük. Kisebb tüllzacskókba merjük (egy kilót egy zacskóba), felfüggesztjük, alá edényt teszünk és 12 óráig állni hagyjuk, hogy magától csepegjen ki a folyadék. Nyomkodni nem szabad. Megmérjük a lecsepegett folyadékot és ugyanannyi súlyú cukrot adunk hozzá. Közben néhányszor megkevergetjük, amíg a cukor teljesen elolvad. Másnap szalicilos vízzel kiforrázott üvegekbe töltjük, légmentesen lekötjük vagy bedugaszoljuk. Vitamindús, aromás ital, felbontás után is eltartható.

Málnaszörp (más módon)

Málnaszörpnek jó érett málnát vegyünk, lehet törött is. összetörjük, uborkás üvegbe tesszük, az üveget ruhával lekötjük és 6—8 napig langyos helyen érleljük, amíg a zavarossága letisztul. Ekkor sűrű szálú ruhán leszűrjük, jól kinyomkodjuk és 1 literhez 1/2 hter vizet öntünk. Minden 1 liter mennyiséghez 1 kg cukrot veszünk, jól felforraljuk, forrón üvegekbe öntjük, azonnal lekötözzük és kihűlésig szárazgőzben tartjuk.

Meggyszörp

Apró szemű érett cigánymeggyből kiválogatjuk a romlott szemeket és a többit jól megmossuk. Ép zománcú edényben a magjával együtt összenyomjuk, másnapig állni hagyjuk, akkor szűrőbe tesszük, hogy a leve lecsurogjon. Minden liter léhez 80 dkg cukrot mérünk, ráöntjük a meggylevet és 20 percig főzzük. Ha kihűlt, üvegekbe töltjük, légmentesen lezárjuk.

A megmaradt megy húsából 1 kg gyümölcsre 60 dkg cukrot számítva, dzsemet főzünk.

Narancsszörp

A narancs héját vékonyan lehámozzuk, 5 narancs héjához veszünk 2 dl alkoholt, abban 1—2 hónapig állni hagyjuk. Az alkohol ezalatt a narancshéj illó olajait kioldja és tömény alkoholos kivonat keletkezik. Egy kg cukorból és 1/2 liter vízből szirupot főzünk, kb. 5 perces forralás után a habját leszedjük és a szirupot lehűtjük. Az alkoholos kivonatból tetszés szerint töltünk hozzá. Literenként 1 g szalicilsavat hozzáadunk, így hosszabb ideig eltartható.

Narancsízű szörp, gyors fogyasztásra

Egy kg cukrot 8 dl vízzel felfőzünk, habját letisztítjuk. Feloldunk benne 25 tabletta citrompótlót. Hozzáadunk egy kis üveg narancsaromát és néhány napig érleljük. Szódavízzel fogyasztjuk.

Rózsaszörp

30 dkg vastag húsú, piros rózsaszirmot 2 liter hideg vízzel főni teszünk, és addig főzzük, amíg a lé piros, a rózsaszirom fehér lesz. Szitára öntjük, hogy a leve lecsöpögjön, ne nyomkodjuk.

A lecsöpögött levet kimérjük, ahány pohár lé, annyi pohár cukorral 20 percig főzzük. Előkészített, száraz üvegekbe töltjük, ha kihűlt, bedugaszoljuk.

Mézes almaszörp

Egy evőkanál mézet 2 evőkanál citromlével egy 3 dl-es szörpös pohárban elkeverünk. Felengedjük félig almalével, félig szódavízzel. Azonnal fogyasztjuk.

Főzelékfélék tartósítása

A főzelékfélék tartósításának többféle módja ismeretes. Vannak termények, amelyek természetes állapotban is eltarthatók pincében, kamrában. A sárgarépát, petrezselyemgyökeret pincébe, száraz homokba rakjuk. A céklát, retket, karalábét kör alakú kúpokba felhalmozva helyezzük el. A tököt a száránál szurokkal lepecsételjük vagy bemeszeljük és egymás mellé helyezzük. A burgonyát egy halomba, egymásra öntjük, időnként megforgatjuk. A zöldpaprikát, a téli karfiolt tövestül ültethetjük el a pince földjébe, így még decemberben is használható lesz. Időnként válogassuk át a tárolt zöldségeket és a romlásban levőket távolítsuk el.

A főzelékféléket hosszabb időre tartósíthatjuk befőzéssel, sózással, ecettel, szárítással.

Befőzéssel tartósított zöldségfélék

A befőzött zöldségféléknél olyan nagyságú üvegeket használjunk, amelyeknek tartalma egyszerre felhasználható, mert felbontva nem állanak el.

Paradicsomfőzés

Jó érett paradicsomot többször megmosunk, száraitól, zöld részeitől megtisztítjuk és nyersen passzírozógépen áttörjük. Jól felforraljuk, forrón az előre kimosott és előmelegített üvegekbe öntjük (az üvegeket fémtálcára vagy tepsibe tesszük, hogy el ne pattanjanak), celofánnal vagy marhahólyaggal lekötözzük, pokróccal és párnákkal jól kibélelt ládába rakjuk. Nagyon jól letakarva kihűlésig ott hagyjuk. Ha nincsen áttörőgépünk, akkor a paradicsomot előbb felfőzzük, amíg héja ráncosodni kezd, azután paradicsomtörőn áttörjük, újra felforraljuk, forrón üvegekbe öntjük és a fenti módon szárazgőzbe rakjuk.

Az üvegeket úgy kötözzük le, hogy a celofánt vagy a marhahólyagot előre felvágjuk az üveg nagyságának megfelelően. A marhahólyagot előre vízbe áztatjuk és száraz ruhával megtöröljük, a forró üvegekre ráhúzzuk és csak gyengén kötözzük meg, mert a hólyag a nyílásnál tökéletesen rátapad az üvegre. A celofánt csak gyengén nedvesítjük és szárazra törölve kötjük az üvegre.

Tölteni való zöldpaprika paradicsomban

A tölteni való egyforma paprikát felső részeiktől megtisztítjuk, a belső erezetet kivágjuk, 1—2 percre fövő vízbe dobjuk, hogy gyengén megpuhuljanak, s többet tudjunk az üvegbe elhelyezni. A víztől jól lecsurgatjuk, egymásba dugdossuk, üvegbe helyezzük és frissen főzött, forró paradicsomlével leöntjük. Borsószemnyi szalicilt teszünk a tetejére és forrón lekötjük. Szárazgőzben tartjuk, amíg kihűl. Egy üvegbe csak annyi paprikát rakjunk el, amennyit egyszerre felhasználunk.

Lecsó télire

4 kg zöldpaprikához vegyünk 2 kg jó érett paradicsomot. Alapos mosás után a paprikát magházától, ereitől megtisztítjuk és karikákra vagy hosszú szeletekre vágjuk. A paradicsomot meghámozzuk, ha nehezen megy a hámozás, egy pillanatra forró

vízbe dobjuk, így könnyen lejön a héja. Félbe vagy negyedekbe vágjuk. Széles lábasba tesszük főni a paradicsomot, s mihelyt egyet forr, beleöntjük a paprikát és azzal is csak az első forrásig főzzük. Forrón üvegekbe rakjuk, borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, forrón lekötözzük és másnapig szárazgőzben tartjuk.

A lecsót lehetőleg augusztusban rakjuk el, mert szeptemberben a paprika és a paradicsom már savanykás ízű, ami a lecsón megérződik.

Sóska télire

A megtisztított sóskát zsírban fedő alatt puhára pároljuk. Egy kg sóska, 6—8 dkg zsír. Forrón kis üvegekbe rakjuk, tetejére vékony rétegben olajat öntünk, celofánnal lekötjük és kihűlésig szárazgőzben tartjuk. Télen az elkészítéséhez zsírt nem kell használni.

Zöldbab télire

Erre a célra gyenge vajbabot vegyünk. A szálkáitól megtisztított babot egészben hagyjuk, vagy ferdén 2 cm-es darabokra vágjuk és sós vízben puhára főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és a levétől jól lecsurgatjuk. A babot üvegekbe helyezzük és a visszamaradt főzőlevet gyengén megecetezzük, ráöntjük a babra. Légmentesen lezárjuk és 20 percig fazékban gőzöljük. A gőzölőfazékban hagyjuk kihűlni. Télen az elkészítésénél a felhígított rántáshoz adjuk.

Zöldborsó télire

Csak patentzáras üvegekbe ajánlatos eltenni. Egészen gyenge, frissen szedett cukorborsó alkalmas az eltevésre, ha már lisztesebb, nagyon könnyen romlik. A zöldborsót forró, gyengén sós vízben 2—3 percig előfőzzük. Hogy színét megtartsa, késhegynyi szódabikarbónát tegyünk a főzővízbe. Leszűrjük, jól kihűt-

jük és üvegekbe rakjuk, de nem egészen tele. A borsóra 3 százalékos sós, cukros vizet öntünk, amit előzőleg felforralunk és lehűtünk. (Egy liter vízhez 3 dkg só, 3 dkg cukor.) Légmentesen lezárjuk és gőzölőfazékban egy órán át lassan gőzöljük. Az üvegeket még melegen kiszedjük és 2—3 napi időközben a gőzölést még kétszer megismételjük, rövidebb ideig tartva a gőzben.

SÓZÁSSAL TARTÓSÍTOTT ZÖLDSÉGFÉLÉK

Paprikalekvár

A jó érett, piros paradicsompaprikát (szeptember hónapban) teljesen kitisztítjuk a belső erektől és a magvaktól, húsdarálón ledaráljuk. Egy kg tisztított paprikához 20 dkg sót számítva összekeverjük, üvegekbe rakjuk és lekötjük. Ételek ízesítésére az egész év folyamán használhatjuk, de vigyázzunk, mert ilyenkor az ételekhez jóval kevesebb só szükséges.

Kapor, tárkony sóban eltéve

A fiatal kapor zöld leveleit leszedjük és üvegekbe rakva, 1/5 rész sóval rétegezzük. Tetején só legyen. Használat előtt gyengén kimossuk. A *tárkony* is ugyanígy rakható el sóban.

Zöldpetrezselyem sóban eltéve

A zöldpetrezselyem leveleit apróra megvágjuk vagy megdaráljuk, 1/5 rész sóval összevegyítjük, és üvegbe jól belenyomkodjuk.

Vegyes leveszöldség sóban

Mindenféle leveszöldséget veszünk e célra. Egy kg petrezselyemgyökeret, 2 kg sárgarépát, 1/4 kg zellert, karalábét, karfiolt,

hagymát, kelkáposzlaleveleket, néhány zöldpaprikát. Mindezeket ledaráljuk és kilogrammonként 25 dkg sót számítva, megsózzuk, pár órát állni hagyjuk, azután üvegekbe rakjuk. Zöldséglevesnél, csontlevesnél, friss zöldség helyett használjuk. A gazdasszony munkáját nagyon megkönnyíti.

Káposztasavanyítás

A savanyú káposzta sok C-vitamint tartalmaz, ezért fogyasszunk belőle minél többet télen, nyersen is. Száraz főzelékekkel savanyúságnak kitűnő.

A káposztát hordóban vagy csavarral ellátott dézsában savanyítjuk, de kisebb mennyiséget is eltehetünk üvegbe vagy zománcos edénybe. Szép fehér, érett, kemény fejű káposztát veszünk savanyításra. A külső, fonnyadt levelektől megtisztítjuk, torzsáját kiszedjük és káposztagyalun legyaluljuk. Egy kg káposztára 2—3 dkg sót számítunk, ezzel összekeverjük, dézsába rakjuk és rétegenként jól ledöngöljük. Töltésre alkalmas kisebb fejeket is rakunk a rétegek közé. Ezeknek a torzsáit körülvágjuk és az üreget sóval behintjük. A káposzta rétegei közé rakhatunk néhány szál babérlevelet, szeletekre vágott birsalmát, csöves paprikát, szemes borsot, köménymagot, kaprot ízlés szerint. A tetejére vágott káposztát tegyünk. Ha nincs csavaros dézsánk, tisztára mosott köveket helyezünk a tetejére, és ruhával letakarjuk. A tetején képződő habot hetenként leszedjük, a követ vagy a deszkát lemossuk, mert különben a káposzta leve nyúlóssá válik. Ha kevés leve van, pár liter sós levet önthetünk hozzá. Eleinte langyosabb helyen 10—18 C°-nál érleljük, pl. a konyhában, utána pincében tartjuk. Raktározhatjuk már kezdettől fogva is pincében, de itt lassabban érik.

SZÁRÍTOTT ZÖLDSÉGFÉLÉK

A zöldpetrezselyem és zeller levelét, ha nem használjuk fel, szárítsuk meg napon vagy meleg konyhában, rakjuk tüllzacskókba és száraz, szellős helyen tartsuk. Ételeink ízesítésére használjuk.

Szárított zöldbab

A fiatal zöldbabot szálkáitól megtisztítjuk, hosszában kettéhasítjuk, forró vízben, mint a tésztát, kifőzzük, vigyázva, hogy túl ne főjön. Elég, ha hajlíthatóra puhul. Szűrőkanállal kiszedjük, jól lecsurgatjuk és tiszta ruhára szétterítve a napon, pár óra alatt megszárad. Tüllzacskóba téve száraz, szellős helyen tartjuk el. Nagyon jó ízű levest vagy főzeléket kapunk belőle, a száraz babfőzelékkel vegyesen is főzhetjük.

Szárított zöldborsó

Erre a célra egészen gyenge, hosszú csövű velőborsót veszünk. A frissen kifejtett borsót tepsibe helyezzük és 2—3 napon keresztül jó meleg napon szárítjuk. Amikor a külső héja már összeráncosodott, gyengén melegített sütőbe tesszük, egy jó marék cukorral meghintjük és addig tartjuk a sütőben, amíg a cukor a zöldborsót bevonja. Karamellizálódás veszélye nélkül kb. 10—12 órán keresztül tartjuk a sütőben, amelyet tovább már nem fűtünk. Tüllzacskóba tesszük és jó száraz helyen tartjuk. Télen a felhasználáskor nem pároljuk, hanem főzzük.

Szárított zöldpaprika

Nem túl vastag húsú paprikát és hosszú csöves paprikákat spárgára fűzünk és több napon keresztül jó meleg napon vagy meleg helyiségben megszárítunk. Töltött paprikának is igen jó, ízéből semmit nem veszít. Használat előtt pár óráig vízben áztatjuk. Ételek ízesítésére használjuk. Télen legyen mindig a háznál szárított zöldpaprika.

Szárított gomba

Szárítására legalkalmasabb a vargánya- és a sampinyongomba. Különösen gombatermő vidéken igen ajánlatos a szárítás. A fris-

sen szedett, egészséges, nem túl érett gombát megtisztítjuk, vékonyra felszeljük. Napra kiterítve pár óra alatt megszárad, de a túlságosan tűző napon való szárítás nem jó, ezért időnként árnyékos helyre vigyük. Ha szárítása nem tökéletes, gyengén meleg sütőben vagy kemencében szárítjuk tovább. Az eltartásnál gondosan kezeljük, mert hamar megmosolyodik. Zárt edényben vagy celofán zacskóban tartsuk.

Savanyúságok

Vizes uborka

Igen sokféle eltevési módja ismeretes. Itt a legegyszerűbbet közöljük. Középnagyságú, egészen friss, egészséges uborkákat veszünk, jól megmossuk. Veszünk hozzá kaprot, hosszába vágott tormát bőségesen, zöld egrest, éretlen szőlőt. Az uborkásüveg aljára kaprot teszünk, az uborkát függőlegesen felállítjuk, közéje rakjuk a tormát, legfelülre éretlen szőlőt vagy egrest. Egy liter vízre 3 dkg sót számítva, a vizet felforraljuk, lehűtjük és az uborkára öntjük. Ha lekötésre marhahólyagot használunk, tetejét bezsírozzuk, hogy a felduzzadás következtében meg ne repedjen, és 4—5 napon keresztül jó meleg, árnyékos helyen kiforrni hagyjuk, amíg a zavarossága letisztul. Felbontva, hidegen tartva 2—3 hétig is élvezhető. Kis családnál kisebb üvegekbe rakjuk el az uborkát.

Ecetes uborka

Apró, 6—8 cm-es, frissen szedett egészséges uborkákat több vízben megmosunk és üvegbe helyezünk. Fűszereket rakhatunk közéje; kaprot, tormát, gyömbért, meggy falevelet, hosszú csöves paprikát, ízlés szerint. Egy liter vízhez 3—4 dl ecetet, 2 dkg sót és 4 dkg cukrot számítunk, az ecetes vizet felfőzzük és langyosra hűtve az uborkára öntjük. Pergamennel vagy celofánnal kötjük le. Ha felbontva túl ecetesnek találjuk, használat előtt pár napig cukros-sós vízben tartjuk.

Paradicsompaprika ecetben

Szeptember hónapban a szépen kifejlett húsos paprikákat rakjuk el ecetbe, de a paprika teljesen hibátlan legyen. Jól megmossuk, vízben azonban sokáig ne hagyjuk állni. Szárait vágjuk rövidre, és egészben hagyva, nagyobb üvegekbe tegyük. Minden liter vízhez 4—5 dl ecetet, 3 dkg sót, 3 dkg cukrot számítunk. Az ecetes vizet felforraljuk, lehűtjük és a paprikára öntjük. Hogy a paprikák ne emelkedjenek fel a vízben, két pálcikát keresztbe helyezünk az üveg hajlásába. Tetejére 2 cm vastagságban olajat öntünk. Ha kihűlt, lekötjük. Felbontás után nem szükséges egyszerre elfogyasztani, mert az ecetes vízben továbbra is megmarad.

Hasonlóképpen készíthetjük a fehér húsú zöldpaprikát, a zöld paradicsomot és a kis dinnyét.

Zöldparadicsom-saláta (különleges főtt saláta)

Rendszerint ősszel, a be nem érett zöld paradicsomból készítjük. A paradicsomot keresztben 1/2 cm-es karikákra vágjuk, 5 kg paradicsomra 1 kg hagymát számítunk, amit szintén karikákra vágunk. Nagy tálba helyezzük, és megsózzuk (1 kg anyagra 3 dkg só). így hagyjuk állni 24 óráig. Másnap ecetes levet készítünk 3 liter víz, 1 liter ecet arányban, 10 dkg cukorral. A levét felforraljuk és a paradicsomot részletekben beledobjuk. Egyet

forraljuk, szűrőkanállal kiszedjük és üvegekbe rakjuk. Végül a megmaradt ecetes levet ráöntjük. Ha másnapig a leve leapadt, még töltünk utána. Kihűlés után lekötjük.

Vegyes saláta

Egyenlő arányban veszünk középnagyságú uborkát, fehér káposztát, zöld paradicsomot, zöldpaprikát piros paprikával keverve és egy negyedrész hagymát. A káposztát vékonyra meggyaluljuk, a többi anyagot karikára vágjuk és 3 százalék sóval összevegyítjük. így hagyjuk állni pár óráig. Utána üvegekbe rakjuk, de ne nyomkodjuk túlságosan le, mert így könnyen megpuhul. Ecetes levet készítünk, egyharmad rész ecettel és ezzel az üvegeket megtöltjük. Ha másnapig leapad, még utánaöntünk az ecetes léből és lekötjük.

Paprikasaláta

Vastag húsú, piros, fehér és zöld paprikákat vegyünk, belsejüket jól kitisztítjuk és egyenlő karikákra vágjuk. Gyengén megsózzuk, épp hogy kissé megpuhuljon és pár órát állni hagyjuk. Üvegbe ízlésesen elhelyezzük a három színt, inkább lazán, mint túlságosan öszenyomva rakjuk, hogy az ecet jól átjárhassa, mert különben megpuhul. Ecetes, sós vizet készítünk, mint az előbbiekben láttuk, és kihűlve a paprikára öntjük. A leapadt levet 1—2 nap után még pótoljuk. Tetejére borsónyi szalicilt teszünk és lekötözzük.

Tárkonyecet

Az erdélyi magyar konyhának és a francia konyhának kedvenc fűszere a tárkony és a belőle készült ecet, amelyet főleg saláták ízesítésére használunk. Kb. 20—25 dkg tárkonylevelet jól megmosunk és szikkadni hagyjuk. Uborkásüvegekbe rakjuk, jól lenyomkodjuk és ráöntünk 1/2 dl alkoholt. Félóra múlva hozzáöntünk 2 liter ecetet. Az üvegeket jól lezárjuk. Pár nap múlva használható. Ecetet mindig önthetünk utána.

A KORSZERŰ KONYHA ÚJ ANYAGAI

A mesebeli egyszeri vándorlegénynek csak egy varázsigét kellet kimondania, máris ott termett előtte a terített asztal, rajta a sok finom falat. Mi ugyan nem ismerünk ilyen varázsigét, de az üzletek polcain számtalan olyan áru sorakozik, amelyből fáradság nélkül, rövid idő alatt meleg ételt tudunk az asztalra adni: a mélyhűtött készítmények egész sora, az egyre szaporodó — por alakú — félkész és készételek, valamint a konzervek. Érdemes kipróbálni mindahányat a dobozon vagy a zacskón feltüntetett utasítás szerint, de ismerkedjünk meg néhány olyan ötlettel, recepttel is, ami eltér ettől.

Gyorsfagyasztott ételek

A gyorsfagyasztott, úgynevezett mirelit árukkal, félkész és készételekkel nap nap után találkozhatunk az üzletek mélyhűtő tárolóiban. Mégis csak kevesen tudják, hogy a gyorsfagyasztás során —35 C°-os alagúton viszik keresztül a termékeket, ezáltal sem állaguk, sem tápértékük nem károsodik, szerkezetük nem változik meg. —13 C° és —25 C° között hosszú ideig eltarthatok, de ha felolvadnak, haladéktalanul el kell őket fogyasztani, tovább nem tárolhatók. Ezért a gyorsfagyasztott élelmiszerekről elsősorban azt kell tudnunk, hogy ha az üzletből hazavisszük, csak a háromcsillagos hűtőszekrényben, annak is a —18 C° hőmérsékletű mélyhűtő rekeszében tárolhatjuk hetekig—hónapokig.

A kétcsillagos hűtőszekrény —12 C°-os mélyhűtőjében

gyümölcsök, gyümölcskészítmények	30 napig
gyümölcskrémek	30 napig
zöldségek, főzelékek	30 napig
félkész és készételek, húsok	25 napig
köretek, tészták	30 napig
	állnak el.

Az egycsillagos hűtőszekrény —5 C°-os mélyhűtőjében

gyümölcsök, gyümölcskészítmények	2 napig
gyümölcskrémek	12 óráig
zöldségek, főzelékek	3 napig
félkész és készételek, húsok	7 napig
köretek, tészták	7 napig
	állnak el.

A mélyhűtő nélküli, +5 C°-os hűtőszekrényben

gyümölcsök, gyümölcskészítmények	10—12 óráig
gyümölcskrémek	4 óráig
zöldségek, főzelékek	8—10 óráig
félkész és készételek, húsok	6 óráig
köretek, tészták	4 óráig
	állnak el.

A gyorsfagyasztott termékeket — ha felolvadtak — soha nem szabad újrafagyasztani! Ezért, ha a hűtőszekrény szokásos tisztogatásánál leolvasztjuk a zúzmarát, a mélyhűtőben tárolt ételeket előzőleg el kell fogyasztanunk.

A gyorsfagyasztott ételek egyik előnye, hogy tervszerűen tudunk velük gazdálkodni. Ha számot vetettünk hűtőszekrényünk

befogadóképességével, nagyobb mennyiségű élelmiszert vásárolhatunk egyszerre, és huzamosabb ideig tudjuk otthon tárolni. Ebéd- vagy vacsorakészítés előtt csupán elő kell venni, és — mivel tisztítás, sőt előpárolás után csomagolják — gyorsan tudjuk tálalni. Ehhez azonban ismernünk kell néhány alapvető tudnivalót.

MIT KELL TUDNUNK A GYORSFAGYASZTOTT GYÜMÖLCSÖKRŐL?

Ha nyersen akarjuk fogyasztani a gyümölcsöket, borítsuk a csomagolóanyagból egy tányérra, és lefedve hagyjuk néhány óra hosszat állni. Ha szükséges, csak közvetlenül fogyasztás előtt cukrozzuk meg, de mivel a legtöbb gyümölcs (pl. málna, ribizli, eper) cukrozottan kerül a gyorsfagyasztóba, még ezzel sem lesz gondunk. Ha kompótként akarjuk tálalni, a fagyos gyümölcsöt forró, sűrű sziruppal locsoljuk meg, abban olvasszuk fel. Ugyanígy fagyottan keverjük az italokba (pl. a bóléba) is. Ha gyümölcssalátaként akarjuk fogyasztani, többféle gyümölcsöt összekeverünk, kevés rummal meglocsoljuk (ha kell cukrozzuk is), és lefedve hagyjuk felolvadni. Tortakrémhez, parféhoz, turmixitalhoz felengedett állapotban keverjük hozzá. Különösen jó a tejfölös eper, málna vagy ribizke: a kevés cukorral ízesített tejfölt a fagyott gyümölcsre simítjuk, úgy olvasztjuk fel. Ha lepényt, rétest akarunk gyümölccsel tölteni, a gyümölcsöt felolvasztjuk, levétől kinyomkodjuk, utána friss gyümölcsként tölthetjük vele a tésztát.

A 350 g-os csomagolású *málnából, szamócából* (földieperből), *ribizkéből* levest, mártást, krémet, parfét, lepény-, rétes-, illetve tortatölteléket, pudingot készíthetünk.

A *meggy* szintén 350 g-os csomagolásban kerül forgalomba: kiválóan alkalmas leves, mártás, lepény és rétes készítéséhez, de sovány sültek (sertés vagy szárnyasok) mellé téve, azzal néhány percig együtt párolva, kellemesen pikáns ízt ad a pecsenyének.

Ugyanezek az ételek gyorsfagyasztott *cseresznyéből* is kitűnőek, sőt a cseresznye felolvasztva, levétől kinyomkodva, kimagozva, bundázva, bő, forró olajban ropogósra sütve is jó.

A gyorsfagyasztott (400 g-os csomagolású) *szilva* nemcsak

kompótnak, levesnek, mártásnak alkalmas, de lepény, rétes, gombóc töltelékeként is kitűnő. A fenti gyümölcsökből — összekeverve (a szilvát apróra vágva), rummal meglocsolva — télen is friss ízű gyümölcssalátát kaphatunk.

MIT KELL TUDNUNK A MÉLYHŰTÖTT ZÖLDSÉGEKRŐL FŐZELÉKEKRŐL?

A zöldségek kalóriaszegények, szabályozzák az emberi szervezet vízháztartását, vitamintartalmukat nem nélkülözhetjük. A hűtőipar a zöldségeket nemcsak tisztítja, de ,,blansírozza" (röviden, enyhén előrefőzi) is a gyorsfagyasztás előtt, és ezzel megszünteti a párolás alatti káros oxidációt. Felhasználásuk során tehát rövidebb ideig kell őket főzni, illetve párolni, mint a frisseket. A hűtőipar a használati utasításban azt javasolja, hogy a zöldségeket forrásban levő, enyhén sós vízbe dobjuk, és meghatározott ideig főzzük. De elkészíthetjük úgy is, hogy diónyi vajat vagy Ráma margarint megolvasztunk, erre öntjük a még fagyott zöldséget, megsózzuk és lefedve, időnként megkeverve, saját levén megpároljuk. Soha ne pároljuk tíz percnél tovább! A gyorsfagyasztott zöldség olvadás közben kb. annyi vizet enged, amennyi a pároláshoz elegendő. Ugyanolyan ételeket készíthetünk belőlük, mint a frissekből. Általában kétszemélyes csomagolásban kerülnek forgalomba.

A *zöldborsó* (400 g-os csomagban vásárolható) főleg gazdag fehérjetartalma miatt figyelemre méltó. Ha tíz percnél tovább pároljuk vagy főzzük, megkeményedik, élvezhetetlenné válik. Hasonlóképpen a *zöldbabnak* (300 g-os csomagolású) is árt a 8—10 percet meghaladó főzés: szétmállik, gusztustalan lesz. Nemcsak leves, főzelék, vajas köret, hússal rakott egytálétel, pörkölt készülhet belőle, de salátának is kiváló. Ehhez enyhén sós vízben nyolc percig forraljuk, majd a tűzről levéve, levét kissé ecetezzük, cukrozzuk, közé vágunk egy nagy fej vöröshagymát, és ebben a lében kihűtve tálaljuk. Ha 1—2 óra múlva a levet leszűrjük róla, a hagymás babot pedig tartármártással keverjük össze, ünnepi étkezések kiadós köret lehet.

A *karfiolból* (300 g-os csomagban árulják) leves, főzelék, vajon párolt vagy hússal rakott karfiol, majonézes karfiol vagy sima hagymás karfiolsaláta készülhet, de ha rózsáira szedve, forró sós vízbe dobva csak hat percig főzzük, utána lecsurgatjuk és bundázzuk, bő forró olajban kirántva, kitűnő húspótló.

Találkozunk az üzletek mélyhűtő tárolóiban a 400 g-os csomagolású *kelbimbóval* is. Ennek rendkívüli előnye, hogy megkíméli a háziasszonyt az aprólékos, hosszadalmas tisztítási művelettől, és nem drágább, mint ha frissen vásároljuk. A kelbimbót legjobb vajon, kevés sóval, saját levén megpárolni, de sós vízben öt percig főzve, hússal vagy sonkával lerakva, tejföllel vagy sajtos mártással leöntve is kitűnő. A karfiolhoz hasonlóan a kelbimbót is ki lehet rántani, esetleg csak felvert tojásban megmártva, forró olajban ropogósra sütni, sőt saláta is készülhet belőle.

A *vegyeszöldséget* (350 g összsúlyú sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellert és paszternákot) tartalmazó kockák előnye a kis kalóriaértéken kívül, hogy A-vitamintartalmuk aránylag elég nagy. Párolva vagy sós vízben megfőzve zöldségleves, finomfőzelék, vajas párolt vegyesköret, vagy különféle mártásokkai leöntve sokféle saláta készíthető belőe. Ha nem sajnáljuk a munkát, kitűnő zöldségpuding alapanyaga.

A *leveszöldséget* — ha húslevest akarunk belőle készíteni — a hússal és a fűszerekkel együtt hideg vízben tesszük fel főni.

A *tök* tisztított, gyalult állapotban, 1 kg-os csomagokban (zöld kaporral együtt) kerül az üzletek gyorsfagyasztó tárolóiba. Ha rakott tököt akarunk készíteni, forró sós-ecetes vízben néhány percig főzzük, és kivajazott edényben, tejfölös mártással leöntjük, úgy sütjük meg. Ha tökfőzelék lesz belőle, enyhén paprikáskapros rántást készítünk, ráterítjük a zacskóból kiszedett tököt, és összekeverve, enyhén ecetezve, lefedve, időnként megkeverve nagyon lassú tűzön pároljuk.

A félkész lecsó 500 g-os csomagban vásárolható (paprika és paradicsom van benne). Még fagyott állapotban kell feldarabolni (a paprikát kicsumázni, erét kiszedni). Úgy készíthetünk belőle lecsót, rácos húst vagy halat, mint a frissből. Vizet ehhez se adjunk, mert amit az olvadás során ereszt, az a pároláshoz bőven elegendő.

A megtisztított, kockákra vágott *vöröshagymát* műanyagfóliá-

ba csomagolva találjuk a mélyhűtő ládákban. Felhasználása megegyezik a friss hagymáéval, előnye, hogy nem kell tisztítani, vágni, tehát mentesít a kézpiszkító, könnyfakasztó munkától. Ha nem használjuk fel egyszerre a zacskóban levő teljes mennyiséget, csavaros tetejű, jól záródó üvegben a hűtőszekrény mélyhűtő részében kitűnően eltartható.

Az 500 g-os csomagolású *parajt* (kb. 800 g friss, leveles parajnak felel meg) a dobozban vagy a műanyag zacskóban olvasztjuk fel, a zacskó oldalára kis lyukat vágva. Ha a paraj felolvadt, ezen a kis nyíláson kicsorgatjuk a levét, a visszamaradt parajt a rántáshoz tesszük, tejjel felengedjük vagy besamelhez keverjük, ízesítjük és kész a parajfőzelék. Ha csak öt deka vajjal keverjük el, utána fűszerezzük: ez az angolos paraj. A levétől leszűrt parajból még felfújtat, csirkével vagy hússal rakott parajt, parajkrémmel töltött fánkokat, omlettet, derelyét, palacsintát is készíthetünk. (Ezek részletes leírását a könyvben megtalálhatjuk.) Ha nincs időnk megvárni, míg magától felolvad, a kuktafazék aljára másfél deci vizet öntünk, beleállítjuk a betétet, és erre fektetjük eredeti csomagolásban a parajt. A kuktát lezárjuk és a tűzre tesszük. Mire jelezni kezd, a paraj felolvadt.

A 400 g-os *uborkasalátát* még fagyott állapotban kell összekeverni kevés ecettel, csipetnyi cukorral, úgy hagyjuk felolvadni. Vizet ne adjunk hozzá, mert az olvadás során bőven ereszt levet.

A gyorsfagyasztott *paradicsomot* (250 g-os csomagolású) kevés borecettel, olajjal meglocsoljuk. Ha közönséges ecetet használunk hozzá, csipetnyi cukorral is megszórjuk. Ízesíthetjük még reszelt hagymával, összekeverhetjük kiskanálnyi mustárral, de mindenképpen sózzuk-borsozzuk, úgy olvasszuk fel.

A *csemegekukorica* (2 db, kb. 300 g van egy csomagban) egész télen át élvezhető. A használati utasítás azt javasolja, hogy sós vízben főzzük ki. De elkészíthetjük úgy is, hogy a kukoricacsöveket egyenként vékonyan kiolajozott vagy kivajazott alufóliába csomagoljuk, és forró sütőben kb. 20 percig sütjük: így nem fő ki belőle a friss íz, olyan lesz, mint a nyári, frissen szedett.

MIT KELL TUDNUNK A GYORSFAGYASZTOTT HÚSOKRÓL, HALAKRÓL?

A fagyasztott, feldarabolt 250 vagy 300 g-os *májból* (amelyhez kis tasakban, legtöbbször összevágott hagymát is mellékelnek) legcélszerűbb pirított májat készíteni: a hagymát olajon megpirítani, késhegynyi pirospaprikával és majorannával fűszerezni, majd a felolvadt, de még hideg májat rádobni. Élénk tűzön kell pirítani és közvetlenül tálalás előtt kevés vizet hozzáadva, sózni. (A sóval már nem forraljuk, csak átmelegítjük.) Készíthetünk a májból májropogóst, májgombócot vagy ugyanannyi sertéshússal átdarálva, egy tejbén áztatott, kinyomkodott, összemorzsolt zsemlével, két tojással, sóval, törött borssal, majorannával összegyúrva vagdalt cipót süthetünk belőle a sütőben. Ez melegen, hidegen egyaránt kitűnő. Nagyon finom a kész pirított máj, ha átdaráljuk, összevagdalt kemény tojással, párolt rizssel, fűszerekkel összekeverjük, paradicsomot, paradicsompaprikát töltünk meg vele, és a sütőben átsütve adjuk asztalra. Az átdarált pirított májat főtt, áttört burgonyával, kevés tejföllel, mustárral, pástétomfűszerrel elkeverve, hideg májpástétomként is fogyaszthatjuk.

A *bundázott májszeletet* (2 db van egy csomagban) vagy *sertésborda szeletet* még fagyott álapotban tesszük a bő, forró zsiradékba; lassúbb tűzön kell sütni, mint ha friss májból vagy húsból készítenénk.

A gyorsfagyasztott *húsgombócokat* belefőzhetjük zöldség-, illetve gulyáslevesbe, de bő forró zsírban ropogósra sütve is jó. Nagyon finom, ha a kis húsgombócokat — még fagyott álapotban — leveskockákból készült húslevesben kifőzzük, és levétől lecsurgatva, vadas, gomba-, paradicsom- vagy sajtmártással öntjük le.

A kilós csomagolású *kocsonyahús* legfőbb előnye, hogy megszabadítja a háziasszonyt a hosszadalmas és fáradságos tisztítási művelettől: a húst fagyott állapotban forró vízbe tesszük, felforraljuk, majd a vizet leöntve róla, friss vízben — egy-egy szál sárgarépát, petrezselyemgyökeret, sót, pár szem borsot beledobva — nagyon lassú tűzön puhára főzzük. Ajánlatos a főzés ele-

jén sovány színhúst is hozzáadni. Tálalhatjuk leszűrve, forrón ecetes tormával. Ha kocsonyaként kívánjuk fogyasztani, akkor lehűtjük, a zsiradékot tetejéről leszedjük, majd ismét felolvasztjuk és a húst tányérokba osztjuk, a levét pedig batisztruhán rászűrjük és megalvasztjuk. Ha nem teszünk bele több húst, négy adag kocsonyát kapunk, ha hússal szaporítjuk, nyolc tányérra is telik ebből a mennyiségből.

A 200 g-os *bélszínroló* a hűtőiparnak egyik legnépszerűbb terméke: olcsó ára, sokféle felhasználási lehetősége miatt szívesen vásárolják. Elkészítése a legegyszerűbb, ha még fagyottan annyi forró olajba tesszük, hogy éppen ellepje, és mindkét felén ropogósra sütjük. Ha sajtosan akarjuk adni, a világosra kisütött bélszínrolókat hosszában bevágjuk, mindegyikébe egy-egy hosszúkás vékony sajtszeletet tűzünk, és tűzálló tálra egymás mellé fektetve, a sütőben vagy griliben addig melegítjük, míg a sajt bele nem olvadt. Ugyanígy megtölthetjük sonkával, azután két deci tejföl meg egy tojássárga keverékével leöntve, tetejére kevés sajtot reszelve, a sütőben átsütjük. A bélszínroló kiváló meleg „borkorcsolya" is; a kis bélszínrolókat egycentis darabokra vágjuk, bő, forró olajban ropogósra sütjük, és fogpiszkálóra tűzve kínáljuk italhoz. Finom forró szendvics is készíthető belőle: a kisütött kis bélszínrolókat kivájt, belülről mustárral kikent péksüteménybe (stanglikba) rakjuk, és a sütőben átmelegítjük. Ha nem szeretjük a mustár ízét, a kisütött bélszínrolókat hosszában kettévágjuk, közepüket ecetes tormával megkenjük, újra összeillesztjük, úgy húzzuk be a kivájt stanglikba, majd a sütőben átsütjük. Ha nincs kéznél stangli, elkészíthetjük a burgonyafánk tésztáját, 2 mm vastagra kinyútjuk, téglalap alakú darabokra vágjuk, és a kisütött bélszínrolókat egyenként belecso-

magolva, bő, forró olajban kisütjük vagy sütőlemezre fektetve, tetejüket tojással megkenve a sütőben ropogós pirosra sütjük. Azon forrón kínáljuk teához, sörhöz.

Nagyobb üzletekben a többféle gyorsfagyasztott hal között találjuk a tisztított, *szeletelt pontyot.* A csomagból kivéve, tányéron, kevés citromlével megöntözve hagyjuk felolvadni, majd a továbbiakban bármelyik pontyrecept szerint elkészíthetjük.

A mélyhűtött *tengeri hal* az egyik legrégibb gyorsfagyasztott termék. Elkészítésének leírását lásd a 215. oldalon. Kapható félkész ételnek feldolgozva is: bepanírozva vagy ízesítőkkel krokett formára összedolgozva. Mindkettőt bő, forró olajban, hirtelen tűznél sütjük ropogós pirosra.

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL A GYORSFAGYASZTOTT KÖRETEKET, TÉSZTÁKAT?

Az 500 g-os *burgonyapüré* fogyasztásra kész, csak fel kell melegíteni (10—15 perc alatt olvad fel), esetleg kevés vajjal dúsítható. Ha a felolvadt pürébe 1—2 tojás sárgáját és kemény habbá vert fehérjét keverünk, kivajazott formában a sütőben átsüthetjük. A burgonyapürét vagy úgy olvasztjuk fel, hogy a tasakból kivesszük, kevés forró tejben, lassú tűzön, állandóan kevergetve lazítjuk, vagy kuktában, a parajpürénél leírt módon.

A *hasábburgonya* legismertebb elkészítési módja, hogy annyi forró olajba öntjük, amennyi ellepi. Ha nem akarjuk, hogy konyhánk, ruhánk, hajunk olajszagú legyen, egy nagy zománcos tepsit vagy tűzálló tálat alaposan kiolajozunk, szétterítjük benne a még fagyott burgonyahasábokat, kevés olajjal meglocsoljuk, és a sütőben ropogós pirosra sütjük. Sütés közben ajánlatos megforgatni, hogy egyenletesen piruljon. Csak tálalás előtt sózzuk. A gyorsfagyasztott hasábburgonyából tört burgonyát is készíthetünk: egy kis fej vöröshagymát kevés olajon megpirítunk, meghintjük késhegynyi pirospaprikával, beletesszük a fagyott burgonyahasábokat, megsózzuk, és nagyon lassú tűzön pároljuk. Ügyeljünk, nehogy odakapjon (esetleg kevés vizet is adhatunk hozzá). Amikor megpuhult, élénk tűzön pirítsuk meg az alját.

A *burgonyakrokettet* fagyott álapotban helyezzük a forró olajba, és hirtelen sütjük meg. Ha nem elég forró az olaj, a krokettek szétesnek, morzsolódnak. Sütés után ajánlatos itatóspapíron leszárítani róla az olajat.

A *galuska* teljesen kész állapotban kerül a gyorsfagyasztóba; felhasználásakor kiolajozott tűzálló edénybe öntjük, tetejét kevés olajjal meglocsoljuk és időnként megkeverve, csak átmelegítjük. Nem szabad kiszárítani vagy pirítani. Kitűnő köretnek, de tojásos galuskának is.

A 400 g-os csomagolású *burgonyasodralék* (krumplinudli) nemcsak tésztaként, de főételként is tálalható. Ha a szokott módon, tésztaként akarjuk fogyasztani, két evőkanálnyi olajon pirítsunk zsemlemorzsát, forgassuk meg benne a még fagyott tésztát, és a sütőbe téve, lassú tűzön melegítsük fel. Aki édesen szereti, porcukorral és szilvaröszterrel fogyassza vagy kevés zsiradékon átmelegítve, tálalás előtt cukros őrölt dióval vagy mákkai elkeverve. Készíthetünk belőle olasz ételkülönlegességet: „gnocchi"-t is: a nagyon kevés zsiradékon felmelegített burgonyasodralékot keverjük össze a jellegzetes olasz paradicsommártással, az ún „sugo"-val és bőven hintsük meg reszelt sajttal.

A nyolc gombócot tartalmazó, 240 g-os *túrógombócot* forrásban levő, enyhén sós vízbe dobjuk, 15 percig főzzük, majd leszűrve, zsiradékon pirított zsemlemorzsában megforgatjuk, vagy forró tálra téve, kevés vajjal együtt melegített tejföllel meglocsoljuk, és porcukorral behintjük. De a kifőtt túrógombócot főételként is tálalhatjuk: előre melegített tálra téve, apróra vagdalt pörkölthússal, pörköltlével és tejföllel öntjük le. Kitűnő a sajtos változata is: a leszűrt főtt gombócokat olvasztott vajjal locsoljuk meg, és reszelt sajttal borítjuk be.

A *szilvásgombócot* (6 darab, kb. 300 g) szintén még fagyott állapotban forró vízbe tesszük és 10—12 percig főzzük, majd zsiradékon pirított zsemlemorzsában megforgatjuk, vagy leszűrve, csak olvasztott vajjal öntözzük és darált dióval hintjük meg. Ugyanígy készül a hasonló csomagolású és súlyú *barackos gombóc* is.

A *szilvalekváros derelyét* (barátfülét) lobogó sós vízbe téve, négy percig főzzük. Utána pirított morzsában megforgatjuk vagy vajjal megöntözzük és darált dióval hintjük meg.

A *mirelit palacsinta* a legújabb és talán a legfinomabb gyorsfagyasztott kész tészta. A csomagban 12 darab téglalap alakú vékony palacsintát találunk. Ezeket szobahőmérsékleten hagyjuk felolvadni, majd szétbontjuk. Elkészíthetjük édesen vagy sósan, összegöngyölve vagy lerakva. A szokásos töltelékkel megtöltött, összegöngyölt palacsinták tetejét vízzel vagy tejjel vékonyan kenjük meg, és a sütőben — lehetőleg alufóliával letakarva — melegítsük meg. Ha édes rakott palacsintát készítünk, akkor egy tűzálló tálra egymásra fektetjük a kész palacsintákat, közüket a kívánt töltelékkel megtöltjük, és tetejét tejjel vagy ha túrós rakott palacsintát készítünk enyhén édes tejföllel meglocsoljuk.

Ha sósan tálaljuk a palacsintát, akkor egyenként megtöltjük paraj-, gomba-, vagdalt sült hús- vagy darált pörkölttöltelékkel, összegöngyöljük, tetejüket tejföllel megkenjük, és reszelt sajttal is meghinthetjük. De készíthetünk sós rakott palacsintát többféle — például paraj—sonka—sajt — krémmel is. Ekkor a tetejére 2 deci tejfölt öntünk, és a sütőben fólia nélkül legalább egy fél óráig sütjük.

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL A GYORSFAGYASZTOTT KÉSZÉTELEKET?

A készételeket tálalás előtt csupán melegíteni kell: célszerű a csomagolóanyagból kivenni, és vízfürdőn, esetleg lábasba vagy tűzálló edénybe téve, nagyon lassú tűzön, időnként megkeverve felolvasztani. Ízlésünknek megfelelően utána lehet ízesíteni, vagy tejföllel gazdagítani. Egy-egy adag készétel általában két személy számára elegendő, de mindegyiknél közlik a súlyt is, hogy a nagy étkűek felmérjék, hány csomag elég éhségük csillapítására.

A *szalontüdő* 500 g-os vagy 300 g-os dobozban kerül forgalomba. A félkilós 226 g, a 300 g-os 136 g belsőséget tartalmaz.

A *pacalpörkölt* szintén 500 és 300 g-os csomagolásban kapható, az 500 g-os 256, a 300 g-os pedig 153 g pacalt tartalmaz. (Melegítési ideje kb. 15 perc.)

A *töltött káposzta* két 100—100 g-os, darált húsból és előfőzött rizsből álló tölteléket tartalmaz, erdélyi módon fűszerezve, de aki szereti, annak érdemes a melegítés során még egy babérlevelet is közékeverni. Tálalásnál a töltelékeket egy-egy szelet becakkozott, ropogósra sütött füstölt szalonnával koronázzuk, és meglocsolhatjuk a szalonnazsírral vagy kevés tejföllel is. (Melegítési ideje 15—20 perc.)

A *kolozsvári rakott káposztát* kicsomagolva, tűzálló edénybe tesszük, kevés tejfölt simítunk a tetejére, befedjük néhány becakkozott füstölt szalonnaszelettel, és a sütőben legalább 25 percig — ha szükséges, tovább is sütjük, míg a szalonna ropogós piros lesz.

A *székelykáposztát* (az 500 g-os csomag 85 g főtt színhúst tartalmaz) kicsomagolva, lábasban felső lángon, vagy tűzálló edényben a sütőben 25 percig melegítjük. Tálalás előtt egy deci — kiskanálnyi liszttel simára kevert — tejföllel egy-két percig forraljuk.

A *töltött paprika* két, egyenként 140 g-os darált húsból és párolt rizsből készült, kellően fűszerezett töltelékkel töltött paprikát tartalmaz; lábasban vagy sütőben, lassú tűznél kb. 30 perc alatt melegszik át.

Az 500 g-os *parajfőzelék hússal* két — egyenként 85 g-os — szelet kisütött sertéshúst és az ehhez a mennyiséghez illő, tejjel készült parajpürét tartalmaz; csak kevés vizet vagy tejet kell aláönteni, és lábasban felmelegíteni.

A *zöldborsófőzelék hússal* szintén két 85 g-os kisütött hússzeletből és kész borsófőzelékből áll. A borsót csak felmelegítjük és a külön csomagolt húst átsütjük.

Az 500 g-os *marhapörkölt* 200 g színhúst tartalmaz, kellően fűszerezve. 15—20 perc a melegítési ideje.

Az 500 g-os *sertéspörkölt* 191 g húst tartalmaz, ugyancsak ízes pörköltnek elkészítve: ezt a készételt azonban nemcsak pörkölt gyanánt, de számos más változatban is tálalhatjuk. Ha a felolvasztott sertéspörköltet egy kiskanálnyi liszttel elkevert tejföllel pár percig forraljuk, kitűnő sertéspaprikást kapunk. A felolvasztott sertéspörkölt húsa apróra összevagdalva, kevés tejfölös pörköltlével elkeverve, kitűnő tölteléke a hortobágyi palacsintának, töltött burgonyának, hagymának vagy burgonyafánknak. Ha a felolvasztott pörkölthöz 30 deka főtt hordós ká-

posztát keverünk és liszttel elkevert tejföllel besűrítjük, székelygulyást kapunk. Az összevagdalt pörkölthúst összekeverhetjük öt deka főtt rizzsel meg egy nyers tojással, ezzel tölthetjük a zsenge tököt, karalábét, paradicsomot, padlizsánt, káposztafejet vagy kelt. Az összevagdalt pörkölthúst kevés tejföllel elkeverve, különböző forró szendvicshez használható fel: kivájt kiflit vagy stanglit, frissen gyúrt burgonyafánkot, levelestésztát, rétest, omlettet tölthetünk vele. Ezeket a forró szendvicseket nemcsak egy csésze teával kínálhatjuk, mint uzsonna- vagy vacsoraételt, de bármilyen főzelékhez kitűnő feltét is.

A készételek sorában bővült a *levesek* választéka. Ezekhez elegendő az előírt mennyiségű vizet hozzáadni, és a csomagoláson feltüntetett ideig forralni. Még finomabbak ezek a levesek, ha a vízben puhára főzünk egy csirkeaprólékot vagy kevés sertés-, illetve marhacsontot, és csak a végén tesszük bele a még fagyott levesalapot. (Ha úgy érezzük, hogy pl. az aprólékkal túl sűrűvé vált a leves, az előírtnál több vizet adhatunk hozzá.) Tálalás előtt — ízlésünk szerint — tejfellel gazdagíthatjuk a levest, sőt erősítő étrend esetén egy tojássárgával elhabart tejföllel: tejfölözés után azonban már ne forraljuk fel.

Ma már válogathatunk a *halászlé,* a *zöldborsó-,* a *zöldbab-,* a *karfiol-* és a *tavaszi vegyeszöldséglevesek* között. Megtaláljuk a hűtőpultban a *csirkeaprólék-levest* is. A hűtőipar egyik legrégibb terméke a *zellerkrémleves:* a porított levesalaphoz a súlyának megfelelő tejet adunk, simára keverjük és kevergetve forraljuk néhány percig; tálaláskor tejfölözzük vagy tojássárgával dúsított tejföllel ízesítjük. Pirított zsemlekockát adunk hozzá.

A levesek általában két személyre elegendők.

MIT KELL TUDNUNK A FAGYLALTOKRÓL, PARFÉKRÓL?

Az utóbbi időben megszaporodott az üzletekben a fagylaltok és parfék választéka is. A kis, egyszemélyes csomagolású vagy nagyobb dobozokban kapható fagylaltokat, parfékat nemcsak önmagukban kínálhatjuk, de gyümölccsel lerakva, tejszínhabbal beborítva, különleges édességeket is készíthetünk belőlük. Na-

gyon finom édességet készíthetünk például, ha egy mély üvegtányérba vagy talpas kehely alakú pohárba alulra egy adag parfét teszünk, erre 1—2 levétől lecsurgatott őszibarackbefőttet borítunk, megöntözzük valamilyen pikáns ízű gyümölcsszörppel, és beborítjuk tejszínhabbal. Ezt a műveletet azonban csak közvetlenül tálalás előtt végezhetjük el, mert ha a parfé vagy fagylalt felolvad, élvezhetetlenné válik. Kitűnő változata a parféval készült édességnek az ún. olasz fagyalt. A vaníliaparfé felét üvegtányér aljára terítjük, erre egy sor felolvasztott, levétől lecsurgatott málna vagy más gyümölcs kerül, ezt befedjük a maradék parféval, majd a gyümölcs levével kissé megöntözve, tetejét tejszínhabbal koronázzuk. Ezt is csak közvetlenül fogyasztás előtt készíthetjük el.

Félkész ételek - por és pehely alakban

Világszerte egyre népszerűbbek a por és pehely alakban tartósított és forgalmazott élelmiszerek: hűtőszekrény nélkül is sokáig eltarthatók, és percek alatt készülhet belőlük leves, köret, mártás, tészta stb. Néhány csomag ilyen por formában tartósított élelmiszerrel felszerelve, nem jövünk zavarba, ha váratlan vendég érkezik, nem ijedünk meg, ha elfelejtettünk köretet vásárolni az ebédhez vagy vacsorához. A por alakban kapható ételek a kis háztartások számára is előnyösek: nem kell egyszerre az egészet felhasználni, a többit félretehetjük más alkalomra.

A burgonyapehely

a legyakoribb és legnépszerűbb a porított ételek sorában. A magyar burgonyapehely három jó étvágyú személy számára elegendő, a lengyel importból származó négyet is kielégít. Felhasználási módjukról a dobozon levő felirat tájékoztat. De úgy is finom, ha az előírtnál több tejet és ennek megfelelően kevesebb vizet (kb. fele-fele arányban) forralunk fel kis darabka vajjal meg kevés sóval, és a tűzről levéve, beleöntjük a burgonyapelyhet. Elkeverjük, majd egy percig állni hagyjuk, végül habverővel simára verjük.

A burgonyapehelyből nemcsak burgonyapürét készíthetünk, de jó belőle a *feljújt* is: a kész burgonyapürébe három tojássárgáját és a tojások kemény habbá vert fehérjét keverjük, és kivajazott tálba terítve, tetejét olvasztott vajjal meglocsolva, a sütőben, gőzben megsütjük. (ízesíthetjük a felfújtat kevés reszelt szerecsendióval, nagyon különleges ízű lesz tőle.) Kitűnő *burgonyapüré-leves* is készülhet burgonyapehelyből: az előírt folyadék kétszeresét adjuk hozzá, és tejföllel gazdagítva, pirított zsemlekockákkal tálaljuk. *Bújtatott pörköltet* is készíthetünk belőle. Egy kiolajozott tűzálló tál aljára simítjuk a kész burgonyapüré felét, erre egy sor apróra vágott pörkölthús kerül, befedjük a maradék burgonyapürével, és tetejét vajjal meglocsolva átsütjük. A *sonkás rakott püréhez* — a bújtatott pörkölthöz hasonlóan — egy kivajazott tűzálló tálba alulra egy réteg burgonyapürét terítünk, erre húsz deka, kevés tejföllel elkevert, darált főtt füstölt húst vagy sonkát borítunk, befedjük a maradék burgonyapürével, és öt deka reszelt sajttal meghintve, borsónyi vajdarabkákkal megszórva, a sütőben átsütjük.

A burgonyagombóc-por

tésztája — a rajta levő használati utasítás szerint elkészítve — nemcsak a mártásos húsok kitűnő köretе, de szilvával vagy szilvaízzel megtöltve, kifőzve és zsiradékon pirított zsemlemorzsában megforgatva, gyorsan készülő szilvásgombócként is felhasználható. Arra ügyeljünk, hogy a tésztaréteg vékony legyen, inkább apró gombócokat készítsünk, ha lekvárral töltjük. De tölt-

hetjük apróra vagdalt, kevés tejföllel elkevert pörkölthússal vagy főtt füstölt hússal is, ekkor a kifőtt gombócokat kevés olvasztott vajban vagy olajban megforgatjuk és reszelt sajttal tálaljuk.

A burgonyafánk-port

a dobozon levő recepten kívül úgy is adhatjuk, hogy az összeállított, kidolgozott tésztát vékonyra kinyújtjuk, négyszögletű lapokra vágjuk, és belecsomagolhatunk ujjnyi darabokra szelt, vékony főzőkolbászt vagy virslit: összegöngyölve vagy bő, forró olajban kisütjük, vagy sütőlemezre egymás mellé fektetve, tetejét tojással kenve, a sütőben megsütjük.

A burgonyaszirom

műanyag zacskóban, nemcsak meghámozva, legyalulva, de elősütve kapható: melegen köretnek, hidegen borkorcsolyának kínálhatjuk. Sütéséről tudnunk kell, hogy serpenyőben alaposan megforrósított bő olajba egyszerre csak kisebb mennyiségű — 2—3 evőkanálnyi — burgonyaszirmot dobunk bele, mert sokszorosára dagad. Hirtelen tűzön, de rövid ideig sütjük, pillanatok alatt szép rózsaszínűvé, ropogóssá válik. Nem szabad barnára pirítani, mert akkor megkeseredik. Szűrőkanállal szedjük ki az olajból, alaposan lecsepegtetjük, sőt, ha hidegen akarjuk tálalni, itatóspapírra terítjük, hogy még szárazabb legyen.

A pászkagombóc-dara

legfőbb előnye, hogy nem nekünk kell finomra törni a pászkát, gyorsabban elkészíthetjük belőle a gombócot. A doboz tartalma kb. 30 db pászkagombóchoz, tehát több alkalomra is elegendő, nagyon kiadós.

A palacsintaporhoz

elegendő csupán az előírt mennyiségű vizet adni, és fél óra hosszat állni hagyni, már süthetjük is. De még finomabb lesz a palacsintánk, ha 2—3 evőkanálnyi olajat is adunk a masszához, így nem szív magába sok zsiradékot a sütés során: a palacsintasütőt csak az első darab előtt kell kizsírozni, utána zsiradék nélkül süthetjük.

A palacsintát adhatjuk sósan vagy édesen — előző fejezeteinkben már bővebben írtunk erről. A sós palacsinták között különlegesség a káposztás palacsinta: a sós palacsintákat paprikás-hagymás zsiradékon megpárolt hordós káposztával töltjük, és összegöngyölve, egymás mellé fektetjük; kevés tejföllel meglocsolva, a sütőben tálalás előtt átsütjük. Készíthetünk — darált maradék pörkölttel, illetve főtt füstölt hússal — palacsintatortát is: a tejföllel elkevert húspéppel megkenjük az egymásra fektetett palacsintákat, tetejüket sajttal behintjük, úgy sütjük át a sütőben.

Ha édesen akarjuk adni a palacsintákat, bármilyen — a palacsintáknál leírt — édes krémmel töltjük, és az ott leírt módon tálaljuk. Ha kevesebb vizet adunk a porhoz — hogy sűrű masszát kapjunk —, bundás almát (alma pongyolában), bundázott halat, húst készíthetünk a palacsintapor segítségével.

A Pufi fánkpor

az előírás szerint készül, a forró zsiradékba mártogatott kiskanállal szaggassuk a bő, forró zsiradékba. Süthetünk a Pufi fánkporból lepényt is: az elkészített masszába 2—3 tojássárgáját és felvert habját keverjük, zsírral kikent tepsibe öntjük, és tetejére megtisztított, kimagvalt, feldarabolt gyümölcsöt szórunk. Porcukorral behintjük, úgy sütjük meg közepes tűznél a sütőben.

A kakaós süteménypor

kiváló tészta- és tortaalap. Az előírás szerint 3 deci vízzel, habverővel simára keverjük a tálba öntött port, de még jobb, ha

2—3 evőkanálnyi olajat is hozzáadunk. Kizsírozott, kilisztezett tepsiben, közepes tűznél sütjük meg a sütőben. Készíthetünk belőle kakaós gyümölcskenyeret is: a port először 10 deka mazsolával és 10 deka durvára vágott dióval keverjük el, és utána adjuk hozzá a vizet meg az olajat; kizsírozott, kilisztezett püspökkenyér- vagy őzgerincformában sütjük.

A kakaós süteményt — sütés után, még azon melegen — porcukorral hintjük meg, de a tepsiből kiborítva, kihűtve és félbevágva megtölthetjük gyümölcsízzel vagy bármilyen krémmel. Ha gyümölcsízzel kentük meg, a tetejét keserűcsokoládé-öntettel vonjuk be, ha krémmel töltöttük, ugyanezzel vonjuk be kívülről is. Adhatjuk rumosan is: a tepsiből deszkára borított tésztát még melegen rummal megöntözzük, ha kihűlt, vékonyan megkenjük málnaízzel, és bevonjuk kevés rummal színezett és ízesített citrommázzal. A kakaós süteményporból készült tészta csokoládés vagy vaníliás bomba alapja is lehet: a kisült tésztát deszkára borítjuk, ha kihűlt, kettévágjuk, megkenjük barackízzel és egymásra illesztve kis kockákra vágjuk. Ezután csokoládé- vagy vaníliakrémmel rétegezve, bomba alakúra rakjuk (mazsolát és durvára vágott diót is szórhatunk a krémre), és egy napig jégbe hűtjük, majd tejszínhabbal bevonva kínáljuk. Ha finom csokoládétorta alapja a kakaós süteménypor, az alapmasszába még keverhetünk egy evőkanálnyi kakaót.

A tejszínhab-por

különböző országokból származik, és e szerint az adag mennyisége is változó. Előnye, hogy a kamrában, hűvös helyen nagyon sokáig — évekig is — eltartható, és ha szükség van friss habra, percek alatt felverhető. A tasakon olvasható használati utasítás szerint készítjük el. De nem okvetlenül szükséges hozzá hideg, *nyers* tej, sokkal keményebb és tartósabb habot verhetünk belőle, ha hígításra hideg, de *forralt* tejet használunk fel, természetesen föle nélkül. A tejszínhab-porból nemcsak édes tejszínhabot, de különböző krémeket is készíthetünk: ha keserűcsokoládé-öntetet csurgatunk bele, csokoládékrémet kapunk, ha friss gyümölccsel — málnával, szamócával (földieperrel), ribiz-

livel — verjük 1—2 percig a kész habot, finom gyümölcskrémet kapunk. Készülhet kávékrém is a habból, ehhez ízlésünk szerint nescafét vagy Lio-kávét keverünk.

Tudnivalók a konzervekről

A legrégebbi tartósítási módszer a konzerválás, nem vesztette el időszerűségét, de a gyárak ma már leveszik a háziasszonyokról a készítés terhét. Az élelmiszerüzletek polcain ott sorakoznak a gyárilag tartósított üveges és dobozos zöldségek, gyümölcsök, dzsemek és készételek. A dobozos konzerv előnye, hogy az üveget nem kell az üzletbe visszavinni, a szállítás során nem törik; az üveges konzerveknél viszont látjuk, hogy mit vásárolunk (pl. mennyire zsenge a borsó).

A konzerv-zöldfélékből ugyanazokat az ételeket készíthetjük el, mint a frissekből, csak arra ügyeljünk, hogy — mivel a zöldfélék teljesen megfőzve kerülnek üvegekbe, dobozokba — ne főzzük, ne forraljuk őket. Ezért például a zöldborsó- vagy zöldbabfőzeléket úgy készítjük konzervből, hogy a rántást annyi konzervlével engedjük fel, hogy sűrű mártást kapjunk, azt pár percig forraljuk, majd a zöldborsót vagy zöldbabot beletéve, már csak átmelegítjük, de nem forraljuk.

A gyümölcsbefőtteket vagy kompót gyanánt fogyasztjuk, vagy levüktől leszűrve húsos ételek ízesítésére, tészták töltésére, lerakott gyümölcsételek alapanyagaként használjuk fel. így például a kész sült csirkemellre ráfektetünk levétől lecsurgatott, fél őszibarackokat, ráreszelünk kevés szerecsendiót, és apró vajdarabkákkal meghintve, a sütőben átsütjük. Ugyanígy készíthetjük el a hirtelen sült sertésbordát vagy borjúszeletet is. A cseresznye-, meggy-, málna-, alma- és szőlőbefőttet levétől kinyomkodva lepény, rétes töltésére, vagy levével együtt mártásként, levesként használhatjuk fel. A levétől lecsurgatott befőttszemeket leönthetjük karamell-, csokoládé- vagy vaníliamártással, és tetejére diót reszelhetünk. (A körtebefőttből különösen jó ez.) Az édes krémmel befedett kompótot még felvert édes tej-

színnel is koronázhatjuk. Az almabefőttből, almapürével vagy gesztenyepürével lerakva, tejszínhabbal bevonva, almás csemege készülhet.

A dobozos konzerv-készételekre sok az a panasz, hogy mellékízük — „konzervízük" — van: ezt utánafűszerezéssel és megfelelő tejfölözéssel csökkenthetjük. Az üveges készételeknek nincs „konzervízük", ezért sokkal kedveltebbek, de ezeket sem árt utánaízesíteni, tejfölözni vagy ecetezni. Például a káposztás konzervek zamatát növeli, ha pirított füstölt szalonna zsírját adjuk hozzá, és a sült szalonnával körítjük.

A dzsemekről elég annyit tudnunk, hogy — ha lehet — inkább az üveges csomagolásút vásároljuk, de ha mégis dobozosat vettünk, ne hagyjuk a dobozban a maradékot, öntsük át üvegbe, és kössük le. Hasonlóképpen ne tároljunk dobozban semmiféle megbontott konzervet sem.

A *bébiételek* választéka az utóbbi években jelentősen bővült: nemcsak az ipar készít többfélét és nagyobb mennyiséget, de a kereskedelem is többet rendel belőle. Ez azért fontos, mert a bébiételeknek nemcsak a kicsinyek látják hasznát, de kiválóan alkalmas idős, beteg emberek táplálására is. Egyszemélyes adagokban vásárolhatók meg, így például, ha a családban csak egy személy diétázik, nem kell számára külön főzni, élelmezését meg lehet oldani a bébiételek segítségével. A bébiételeknek nincs „konzervízük", mert belülről fóliázott dobozokban tartósítják, és fűszerezésük is olyan, hogy kímélő étrenden élő betegeknek is megfelel. A bébiételek kétféle változatban — hússal vagy hústalanul — kerülnek forgalomba. Különösen jók a májjal készült változataik.

FŐZÉS, SÜTÉS A SZABADBAN

A legősibb ételkészítési művelet a szabadban, nyílt tűzön, illetve parázson való főzés-sütés. Ebből fejlődött ki a mai háziasszonyok és szakácsok „tudománya". Az évezredek során az ízek, zamatok ugyan megváltoztak, de a lényegük, az alapművelet ugyanaz maradt. A mai városi ember szívesen tér vissza a természetbe, pihenőidejét kirándulásokkal vagy saját kiskertjének művelésével teszi változatossá. A kirándulás során vagy a táskába csomagolt szendvicsekből áll az ebéd, vagy nyílt tűzön készítenek frissen főtt vagy sült ételt. A kirándulóhelyeken, erdőkben ma már mindenütt találunk tűzrakásra alkalmas helyeket (másutt nem ajánlatos tüzet gyújtani, mert könnyen erdőtüzet okozhatunk), a nyaralókertekben pedig mindenki szívesen készít, barkácsol kerti tűzhelyet.

Hogyan alakítsuk ki a kertben a főzés-sütés helyét?

A kertnek abban a részében alakítsuk ki a nyílt tűzhelyet, ahonnan — ismerve a helyi széljárást — a füst nem megy be a házba, ahol nincs a közelben gyúlékony anyag, és ahol a szomszédokat sem zavarjuk. A nyílt tűzhely ne legyen túl távol a háztói, mert a hozzávalókat — kosárban vagy tálcán — oda kell vinni. A főzésre-sütésre akalmas helyet homokkal vagy kővel alapozzuk, körülrakjuk kő- vagy téglasorral (hogy a tűz tovább ne terjedjen), de a kövek között hagyjunk kis nyílásokat, hogy a tűz elegendő levegőt kapjon, mert különben csak füstöl, nem lángol.

Ha főzni akarunk a szabadban, célszerű a sportboltban ún. háromlábat és hozzá kondért vásárolni; a háromlábra akasztjuk a kondért, s alatta rakhatjuk a tüzet. Ha sütni akarunk, a tűztér fölé 40—50 cm magasra, lábakra állítsuk a házilag barkácsolt rostélyt, de egy vaslábakra szerelt fém lábtörlő is megteszi. A sport- és vadászboltokban készen is kaphatunk ilyen rostsütőt. Főzni is lehet rajta, ha a rostély tetejére nagy vaslábast helyezünk.

Sütni csak parázson jó, ezért a tüzet — ha már lobog — rakjuk meg vastag fahasábokkal, és ha már csak izzik, de nem lángol, akkor lássunk hozzá a sütéshez. Legfinomabb a rostonsült, ha faszénparázson sütjük. (Ha van lábakon álló rostsütőnk és a teraszon faszénparázson akarjuk sütni a pecsenyét, nem kell fújnunk a parazsat, elektromos hajszárító segítségével élénkithetjük, gyorsíthatjuk az égést.) A rostot a sütés előtt mindig dörzsöljük be füstölt szalonnabőrkével, így nem ragad oda a pecsenye. Ha sütés közben a lecsöpögő zsírtól a parázs lángra kapna, húzzuk félre a húst, míg a lángok el nem hamvadnak, különben elég. Csak a parázson folytassuk a sütést.

Ha nyárson akarunk sütni, a tűztér két oldalára a földbe jó mélyen (hogy szilárd legyen) két olyan fa- vagy fémrudat szúrunk, amelyek felső vége Y-formájú. Az Y hajlatába — amely kb. 30 cm magasan legyen a parázs fölött — fektetjük majd azt a

nyársat, amelyre a sütni valót húzzuk. Ezt a nyársat állandóan forgatva kell a húst, a szárnyast vagy a halat átsütni, megpirítani. A nyárson való sütésnél is ügyelnünk kell arra, hogy a lecsepegő zsír lángra ne kapjon. Ha mégis előfordul, hagyjuk abba egy időre a sütést, míg a parázs ismét csak izzik.

MIT FŐZHETÜNK A SZABADBAN?

A kondérban való főzésre legalkalmasabbak a húslevesek, de készíthetünk benne káposzta- (korhely-), illetve lebbencslevest és bablevest is. Az egytálételek közül a lucskos káposzta, a székelygulyás és a hajdú káposzta, a zöldpaprikás és a lecsós zöldbab, a lecsó, a gombapaprikás, a tejfölös vargánya, valamint a paprikáskrumpli is jó a kondérban főzve. A húsok közül a marhapörkölt, a bográcsgulyás, a borsos tokány, a serpenyős rostélyos, az Eszterházi rostélyos, a Csáky rostélyos, a sertéspörkölt, a juhhúsos kása, a savanyú tüdő-, a vér- és körömpörkölt, a pörkölt-, paprikás és rizses csirke, a libaleves, a libapörkölt és ludaskása, a szőlős házinyúl, a nyúl- vagy őzpörkölt, illetve -tokány készülhet a szabadban. Mindezek leírását a névmutató alapján megtalálhatjuk könyvünkben. (Természetesen mérlegelni kell, hogy mennyi időnk és energiánk van a főzéshez, mert a marhahús — kondérban, fedő nélkül — csak 4—5 óra alatt puhul meg.) De az alábbiakban adunk még két jellegzetesen bográcsfőzéshez illő receptet is:

Hétvezér-tokány

Hozzávalók: 30 dkg marhapacsni, 30 dkg sertéscomb, 30 dkg borjúborda, 1 tyúkmell, 2 evőkanál olaj, 2 fej vöröshagyma, 1 cső zöldpaprika, 1 fej paradicsom, só, törött bors.

A kondér alján megforrósítjuk az olajat, megpirítjuk rajta a kockára vágott vöröshagymát, beleadjuk a szintén kockára vágott marhapacsnit, és annyi vízzel, hogy ellepje, félpuhára pároljuk. Ekkor adjuk hozzá a hasonlóan feldarabolt sertéshúst, a zöldpaprikát meg a paradicsomot, és időnként megkeverve tovább főzzük. Ha már a sertéshúskockák is puhulni kezdenek,

belevetjük az ugyancsak kockára vágott borjúhúst vagy tyúkmellet, megsózzuk, borsozzuk, és az egészet együtt puhára pároljuk. A többféle hús együttesen különlegesen jó zamatot ad a tokánynak.

Szüreti pörkölt

Hozzávalók: 1 kg birkahús (de vehetünk hozzá vegyesen ugyanennyi sertéscombot meg oldalast, sőt készülhet marhapacsniból, illetve -lábszárból is), 2 fej vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 10 dkg füstölt szalonna, 1 csapott evőkanál édes-nemes pirospaprika, só, 1—2 cső zöldpaprika (ha kedveljük a csípős ízeket, erőset adjunk hozzá), 2 fej paradicsom, bor vagy must.

Az olajon együtt üvegesre pároljuk az apró kockákra vágott szalonnát meg vöröshagymát, hozzáadjuk az apró kockára vágott húst, és élénk tűzön pirítjuk pár percig. Meghintjük pirospaprikával, a zöldpaprikával, a paradicsommal, sóval ízesítjük, és leöntjük annyi borral vagy musttal, hogy ellepje. Az egészet lassú tűzön, inkább rázogatva, mint keverve addig főzzük, míg a hús meg nem puhult. Ha kell, kevés bort vagy mustot adunk még hozzá. Rövid lével tálaljuk.

MIT SÜSSÜNK A SZABADBAN?

A szabadban minden olyan húst lehet sütni, amely könnyen, gyorsan megpuhul a konyhában is: megfelelően előkészített marha vesepecsenyét, rostélyost vagy hátszínt, sertéskarajt, illetve előfőzött sertésoldalast, csirkét, bárányt, pulykamellet. Süthetünk nyárson vagy roston különféle halakat, zöldséget, leginkább paradicsomot, zöldpaprikát, padlizsánt, vöröshagymát, tejeskukoricát, burgonyát. A gyümölcsök közül sütésre legalkalmasabb az alma meg a körte.

ROSTONSÜLTEK

Egyszerű rostonsült

Hozzávalók: fejenként 2—3 szelet hús, kevés mustár, törött bors, 1 evőkanál olaj, só.

A húst felszeleteljük, kicsontozzuk (a sertéshúst, a szárnyasokat ki is verjük, vagy rostjaikra merőlegesen bevagdaljuk), megkenjük sűrűn mustárral, megborsozzuk, és olajjal is megkenve, egymásra fektetve, hideg helyen néhány óra hosszat állni hagyjuk. Mikor a parázs már megfelelő a sütésre, a húsokról lecsepegtetjük a levét, és a szalonnával megdörzsölt rostra fektetve, mindkét oldalukat ropogós pirosra sütjük. Csak tálaláskor sózzuk.

Rostonsült vörös borral

(Csak marha- vagy sertéshúsból jó)

Hozzávalók: ugyanaz, mint az egyszerű rostonsülthöz, és még 2—3 deci erős vörös bor.

Az egyszerű rostonsülthöz hasonlóan készítjük elő a hússzeletekét, és sütés közben a borral locsolgatjuk.

Mártással ízesített rostonsült

Hozzávalók: fejenként 2—3 szelet hús; a mártáshoz 1 evőkanál olaj, 1 kis fej reszelt vöröshagyma, 1 evőkanál ketchup, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál borecet (vagy pár csepp közönséges ecet), 1 kiskanál méz, 1/2 dl bor, só.

Először elkészítjük a mártást, amelyhez az olajon, fedő alatt megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a többi belevalót, és sűrű mártássá forraljuk. A hússzeleteket — mielőtt a forró rostra fektetnénk — a mártással megkenjük, ettől különlegesen jó zamatot kap.

Mártással ízesített oldalas

Hozzávalók: 1 kg sertésoldalas, az előző mártás.

Az oldalast tenyérnyi darabokra vágjuk, és a kuktafazékban, gőzön addig pároljuk, míg a csontjai könnyen kihúzhatók. (A lezárt kuktában a jelzéstől számítva kb. 15 perc.) Ezután a húsdarabokat kihűtjük, a mártással megkenjük, és roston szép pirosra sütjük.

Scsebabcsicsa

Hozzávalók: 1 kg darált hús (fele marha-, fele sertéshús), 10 fej vöröshagyma, só, törött bors, 1 késhegynyi szódabikarbóna, 2—3 evőkanálnyi olaj.

A darált húst összegyúrjuk 1 fej reszelt vöröshagymával, a fűszerekkel meg a szódabikarbónával, és ujjnyi kolbászkákat formázunk belőle. Faszénparázson, roston pirosra sütjük, és tálra szedve, megöntözzük az olajjal, körülrakjuk nagy kockára vágott vöröshagymával. (A hagymát ajánlatos fogyasztás előtt legalább fél nappal felvágni, hogy elmenjen az ereje; legfinomabb hozzá a lila hagyma.) Friss, puha kenyér illik hozzá.

Rablóhús

Hozzávalók: 1 kg hús (marha-vesepecsenye, sertéskaraj, csirkemell jó hozzá), 5 fej vöröshagyma, 30 dkg gomba, 20 dkg füstölt szalonna.

A húst 1/2 cm vastagra és kb. 5x5 cm nagyságú kockákra vágjuk, a füstölt szalonnát vékonyabbra, de ugyanekkora kockákra. A gombát — nagyságától függően — vagy egészben hagyjuk, vagy kettévágjuk. A nyársra felváltva húzzuk a húst, a szalonnát, a hagymát, a gombát, és a megrakott nyársakat a rostra fektetve parázs fölött addig sütjük, míg a szalonna meg nem pirult.

Roston sült hal

Hozzávalók: Fejenként 1 kis, vagy két személyre egy nagy hal, amely lehet ponty, keszeg, amur, harcsa (ez utóbbi felszeletelve), bőrétől megtisztított angolna, kevés pirospaprikával elkevert liszt; 3—4 evőkanál olaj, só.

A kis halakat sűrűn, a gerincükre merőlegesen bevagdossuk, megsózzuk, és a paprikás lisztbe megforgatva fektetjük a rostra. Sütés közben olajjal locsolgatjuk. A harcsát vagy más nagy halat kétujjnyi vastagra szelve sütjük meg.

Szalonnás hal

Hozzávalók: Az előbbi halmennyiség, 10 dkg füstölt szalonna. A szalonnát késsel krémmé kaparjuk, és a már leírt módon bevagdosott hal vágataiba kenjük. Sütés közben nem kell sem olajjal locsolni, sem szórni, mert a szalonna bőven ízesít, és zsírozza a halat.

Fokhagymás dalmát hal

Hozzávalók: fejenként 1 kicsi vagy egy fél nagy hal, 2 evőkanál olaj, 5 gerezd fokhagyma, só, 1 csokor petrezselyemzöldje.

A halat a roston sült halnál leírt módon előkészítjük, és a roston mindkét felén szép pirosra sütjük. Forró tálra fektetjük, meghintjük a finomra vágott zöldpetrezselyemmel, az apró kockára vágott fokhagymával és megöntözzük az olajjal.

Roston sült paradicsom

Hozzávalók: 8 közepes nagyságú, kemény paradicsom, só, törött bors, 1 evőkanál olaj vagy 2 dkg vaj, esetleg 5 dkg reszelt sajt. A paradicsomok tetejét kereszt alakban bevágjuk, a vágatokat sózzuk, borsozzuk, tömhetünk bele reszelt sajtot is, és a rostra fektetve, megsütjük. Sütés után meglocsoljuk az olajjal. (A paradicsomot alufóliába csomagolva is süthetjük, úgy lassabban puhul, de nem pirul meg az alja.

Roston sült zöldpaprika

A vastag húsú zöldpaprikákat a szalonnával megkent rostra fektetjük, vagy egyenként alufóliába csomagoljuk, úgy tesszük a rostra. Kitűnő, ha a roston barnára sült zöldpaprika külső hártyáját lehúzzuk, a paprikát négyrét vágva kicsumázzuk, s tálra téve, sózzuk, ecetezzük, borsozzuk és kevés fokhagymával meg olajjal keverjük össze. Hidegen fogyasztjuk.

Roston sült vöröshagyma

A hagymafejeknek csak a legkülső burkát húzzuk le, de hagyjunk rajta egy réteg barna héját, úgy fektessük a rostra. Fogyasztás előtt ezt a barna héjat lebontjuk, és a forró sült hagymára sót meg kis darabka vajat teszünk.

Parázsban sült tejes kukorica

A lehántott kukoricacsöveket megsózzuk, megvajazzuk vagy olajozzuk, és egyenként alufóliába csomagoljuk. Parázs közé fektetve sütjük meg; sokkal jobb, mint a főtt kukorica.

Sült burgonya

A közepes nagyságú, egyforma burgonyaszemeket kefével, váltott vízben többször alaposan átmossuk, egyenként alufóliába csomagoljuk, és a parázs közé fektetve megsütjük. Kb. egy óra alatt puhulnak meg.

Sült alma

Az almát roston kétféleképpen készíthetjük el: vagy egészben, héjastól fektetjük a parázs fölé, vagy kiolajozott alufóliában sütjük meg. Az alufóliás roston sült almát készíthetjük töltve is: az almát meghámozzuk, magházát kivájjuk, helyére vagy ba-

rackízt csepegtetünk, vagy megtömjük a nyílást darált dió, porcukor és barackíz keverékével. Az almákat kiolajozott alufóliadarabokra fektetjük (akkorákra, hogy bele lehessen csomagolni), meglocsoljuk kevés citromlével, és a fóliát összezárva, a rostra fektetjük. Az alma keménységétől függően a sütési idő 10—30 perc.

Sült körte

A körtét sütés előtt mindig meghámozzuk, kevés citromlével megöntözzük, porcukorral meghintjük, és egyenként kiolajozott vagy kivajazott alufóliába csomagolva, a roston megsütjük. A körte minősége szerint 10—40 percig sütjük.

NYÁRSONSÜLTEK

A nyársonsültek között leggyakoribb a csirke és a hal, de felhúzhatunk a nyársra fiatal sovány kacsát, gyöngycsirkét, marha-vesepecsenyét vagy fiatal sertéskarajt is (a szűzpecsenye mindig megsüthető a nyárson).

Kétféleképpen süthetünk nyárson: ha zsenge húst vagy halat akarunk sütni, csak egyszerűen áthúzzuk a nyársat a húsdarabon és rákötözzük, nehogy elforduljon. Addig forgatjuk a parázs fölött, míg a hús meg nem puhult, majd vajjal vékonyan bekenve, megpirítjuk. A szívósabb húst (sertéskarajt, vesepecsenyét, sőt a nagyobb csirkét is) olajozott alufóliába csomagoljuk, úgy rögzítjük a nyársra, és ha a hús már megpuhult, a fóliát lebontva vajazzuk, és pirítjuk a pecsenyét.

Nagyon finom lesz a nyársonsült, ha a húst vékony szalonnarétegbe csomagoljuk, a szalonna és a hús közé téve a fűszereket: összemorzsolt rozmaring, csipetnyi kakukkfű, bazsalikom, majoránna, késhegynyi paprika, esetleg kevés Vegeta keverékét. A szárnyas belsejét is ezzel a fűszerkeverékkel dörzsöljük be, illetve a kacsa belsejébe csak majorannát tegyünk, hogy elvegye a kellemetlen mellékízt.

A fólia nélkül sütött nyársonsült ízét változatossá tehetjük, ha sütés közben tört fokhagymával összekevert olajjal kenegetjük, esetleg az olajos fokhagymát még kevés pirospaprikával is elkeverjük. A sütés során tág lehetőség nyílik arra, hogy saját ízlésünk szerint tegyük még zamatosabbá a pecsenyét: próbáljunk végig néhány ízesítési módot, és amelyik a legjobban ízlik, az legyen a specialitásunk.

ROSTONSÜLTEK, NYÁRSONSÜLTEK TÁLALÁSA

A szabadban sütött hús, hal vagy zöldség a környezethez illő módon kerüljön az asztalra. Még a sütés elkezdése előtt helyezzünk el a sütőhely közelében egy asztalt, és tegyünk rá mindent, amire a sütés, illetve az étkezés során szükségünk lehet, hogy sütés közben ne kelljen a tüzet otthagyni, legyen minden a kezünk ügyében.

A rostonsültek legszebbek fatányéron tálalva, de kínálhatjuk műanyag tányérokon is: semmiképpen ne vigyünk ki a kertbe kényes porcelánedényt. Az asztalra rakjuk gúlába a tányérokat, mellé az evőeszközt, poharakat, papírszalvétát, ruhába csomagolva a felszeletelt kenyeret, a fűszereket és a salátákat. Minél többféle fűszert készítsünk az asztalra, hogy ki-ki saját gusztusának megfelelően ízesíthesse a pecsenyét. Só, törött bors, pirospaprika, mustár, ecetes torma, ketchup mindenképpen legyen az asztalon, de készíthetünk hideg mártásokat is, így uborkamártást, fűszeres paradicsommártást, tormamártást stb.

A rostonsültek megfelelő köret a többféle hideg, az évszaknak megfelelő hozzávalókból összeállított saláta (sohasem meleg köret!). Kitűnő hozzá a hagymás vagy majonézes burgonyasaláta, a rövid lével készült fejessaláta, a különféle vegyes saláták, a paradicsom- meg paprikasaláta. Ősszel finom és laktató a padlizsán-, illetve zellersaláta, sőt a szemes- vagy zöldbabból készült babsaláta is.

Mivel a sütőterünk nem lehet túlságosan nagy, az étkezés a kerti rostsütés során folyamatos. Míg valaki ügyel a sütésre — hosszú nyelű konyhai csipesszel forgatva a húsdarabokat a roston —, a többiek már elkezdhetik az evést, s az időközben kisült

falatokkal rakhatják meg újból és újból a kiürült tányérokat. A rostonsült ételek nemcsak finomak, de a szabadban való étkezés nagyon hangulatos is: a városi ember kellemes kikapcsolódása.

ALUFÓLIÁBAN SÜLTEK

A rostonsültek külön csoportja, amikor nem a nyílt parázs fölött sütjük meg a húst, halat, zöldséget, gyümölcsöt, hanem kombinálva őket, alufóliába burkolva fektetjük a rostra, így a hozzávalók kölcsönösen ízesítik egymást. Az alufóliában sültek elkészítéséhez tudnunk kell, hogy a nagyra szabott alufóliába úgy csomagoljuk be a hozzávalókat, hogy mikor a sütés félidejében a roston megfordítjuk, ne csuroghasson ki belőle a lé vagy a mártás, tehát a szélét nagyon gondosan nyomkodjuk össze. Alufóliában ezeket az ételeket parázs fölé fektetve is megsüthetjük, így sokkal alkalmasabbak kirándulásokra, nem igény elnek külön rostot. Ráadásul már otthon, jó előre becsomagolhatjuk a sütni valókat, elég a kirándulás során csak tüzet rakni, és mikor parázzsá hamvadt, közé fektetni a kis alufóliás csomagokat. Meggyorsítja a sütést, ha a csomagok tetejére is ráhúzzuk a parazsat.

Alufóliában sült csirkemell

Hozzávalók: 4 csirkemell, 4 vékony szelet sonka, 4 vékony szelet sajt, 1 evőkanál olaj, só, törött bors.

A csirkemelleket lebőrözzük, kicsontozzuk, és mindegyik fél mellet vékonyra kiverjük. Egy szelet húsra egy szelet sajtot, erre egy szelet sonkát fektetünk, beborítjuk egy másik hússzelettel, és ezeket a vastag szeleteket kívül megsózzuk, megborsozzuk, majd kiolajozott alufólia-lapokba csomagoljuk. Mindkét felükön legalább 10—10 percig sütjük.

Gombával töltött csirkemell

Hozzávalók: 4 csirkemell, 30 dkg gomba, 2 kemény tojás, 1 nyers tojás, 2 dkg vaj, 1 evőkanál olaj, só, törött bors, 1 csokor petrezselyem zöldje.

A csirkemelleket lebőrözzük, kicsontozzuk, és minden fél mellet vékony szeletté verünk ki. A gombát megtisztítjuk, apróra összevágjuk, és a vajon — sóval, borssal ízesítve — addig pároljuk, míg saját levét el nem főtte. A tűzről levéve, hozzákeverjük a finomra vágott petrezselyem zöldjét, a megtisztított, apróra vágott kemény tojásokat, és ha kihűlt, a nyers tojást. Ezt a tölteléket kenjük 2—2 hússzelet közé, és a dupla, megtöltött hússzeleteket kiolajozott alufóliába burkolva megsütjük, félidőben megforgatva a tűzön. A sülés ideje kb. 20 perc.

Olasz sertésborda

Hozzávalók: 8 szelet kicsontozott rövidkaraj, 1 kis doboz sűrített paradicsom, 10 dkg reszelt sajt (a fele füstölt sajt), 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, só, törött bors, friss rozmaring, 1 babérlevél.

Az egyik kanál olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsompürét, felengedjük kétszer annyi vízzel, mint amennyi a püré, és sóval, törött borssal, babérlevéllel meg egy kis ágacska rozmaringgal ízesítve, pár percig forraljuk. A tűzről levéve közékeverjük a reszelt sajtot. Vékonyra kiverjük a hússzeleteket, kettőt-kettőt a mártással összeragasztunk, és a dupla hússzeleteket kiolajozott alufóliába csomagolva, mindegyik felükön legalább 15—15 percig sütjük.

Göngyölt tonhal

Hozzávalók: 6 tenyérnyi kiszálkázott halszelet, 1 evőkanál paradicsompüré, 20 dkg gomba, só, törött bors, esetleg 5 dkg reszelt sajt, 1 evőkanál olaj.

A halszeleteket felolvasztjuk, ha kell, elvágjuk úgy, hogy 1/2 cm vastagok legyenek. Mindegyiket megsózzuk, megborsoz-

zuk, vékonyan megkenjük paradicsompürével, és a szelet közepére, egy csíkban gombát fektetünk. (Ha kisebb a gomba, egészben, ha nagyobb, szeletelve fektetjük a halra.) A halat úgy göngyöljük össze, hogy csak egy réteg legyen a gomba körül, fogpiszkálóval megtűzzük, és kiolajozott alufólia lapba egyenként becsomagolva, parázs között megsütjük. A sülés ideje kb 20 perc. (Lehet a halat belülről reszelt sajttal is meghinteni.)

Szalonnás gomba

Hozzávalók: 50 dkg gomba, 50 dkg burgonya, 20 dkg füstölt szalonna, só.

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és karikára vágjuk. Négy nagy alufólia lapot szabunk, hajszálvékony szalonnaszeletekkel alapozzuk, mindegyikre rakunk főtt burgonyát, és erre — kalapjukkal felfelé — ültetjük a gombákat. A gombák kalapját függőlegesen bevágjuk, mindegyikbe 1—1 szalonnaszeletet tűzünk, és a fóliát összezárva, parázs között megsütjük. Csak akkor sózzuk, ha a szalonna nem túl sós. A sülés ideje kb. 20 perc.

Almával töltött sonka

Hozzávalók: 12 vékony szelet gépsonka, 50 dkg alma, 3 dkg vaj, 1 evőkanál olaj, késhegynyi curry, só.

Az almát meghámozzuk és vékony cikkekre vágva, magházát eltávolítjuk. Mindegyik sonkaszeletre hosszában fektetjük egy sorban az almaszeleteket, kissé megsózzuk, a curryvel meghintjük, és apró vajdarabkákkal beszórva úgy göngyöljük össze, hogy a sonka épp körülölelje az.almát. Fogpiszkálóval megtűzzük, és a göngyölegeket egyenként kiolajozott alufóliába csomagoljuk. Parázs között kb. 10 percig sütjük.

Sajtos sonka

Hozzávalók: 12 vékony szelet gépsonka, 20 dkg sajt, 2 dkg vaj, kevés reszelt szerecsendió, 1 evőkanál olaj.

A sajtból olyan hosszú rudakat vágunk, mint a sonkaszelet, és mindegyik sonkára egyet-egyet fektetünk. Meghintjük apró vaj darabkákkal, ráreszelünk kevés szerecsendiót, és összegöngyölve a sonkát, megtűzzük. A göngyölegeket egyenként kiolajozott alufóliába csomagoljuk, és kb. 10 percig sütjük.

Krémek - tubusban, üvegben, dobozban

A tubosos, üveges vagy dobozos csomagolású krémeket két csoportba sorolhatjuk: az alapanyagokra és az ízesítőkre. Az alapanyagok lerövidítik a különben hosszú munkát igénylő ételek elkészítését, az ízesítők segítségével különleges zamatot, jó ízt adhatunk föztünknek. A tubusos csomagolás fő előnye, hogy a megbontott termék további tárolás során sem szárad be, ami különösen kis háztartásokban előnyös. A megbontott üveges készítményeket ajánlatos — műanyag tetővel vagy alufóliával szorosan befedve — jégszekrényben tartani, így akár fél évig is frissek maradnak. A dobozos termékeket, amennyiben nem az egészet használjuk fel, töltsük át mindig kis üvegedénykébe, és szintén leíedve a hűtőszekrényben tárolhatjuk akár egy hétig is.

Majonéz (tubusos)

Kétfajta csomagolásban, 160 g-os és 80 g-os tubusban kerül forgalomba. A tubusból kinyomva szépen díszíthetjük vele a szendvicseket, hidegtálakat, de ha tálkában kínáljuk, ajánlatos utánaízesíteni: keverjünk a kis tubushoz egy kiskanálnyi mustárt, két kiskanálnyi porcukrot és pár csép citromlevet. A majonézt leggyakrabban tartármártássá hígítjuk: a fent leírt ízesítés után még 2 dl tejfölt is keverünk hozzá, és senki nem gondolná, hogy így mindössze 3—4 perc alatt készíthetjük a mártást.

Hagymakrém (üveges)

Kétféle, egykilós és félkilós csomagolásban kapható. Megkímél bennünket a kellemetlen hagymatisztítástól, reszeléstől, íze a friss hagymáéval egyenértékű. Minden hagymával készülő ételbe — a lecsó kivételével, amelyhez vágott hagyma szükséges — tehetjük, csak arra ügyeljünk, hogy víztartalma a friss hagymáénál nagyobb, így a rántás — ha nem kevergetjük — könnyebben odakap; pörkölt alá pedig lefedve pirítsuk, mert spriccel. A hagymakrémmel készülő ételeket ne sózzuk, mert maga a krém is sós. Különösen alkalmas körözöttbe és minden hagymát igénylő hideg pástétomba, krémbe, de jó ízt kap tőle a majonézes burgonya, a céklasaláta is. Egy fej vöröshagymának két evőkanálnyi hagymakrém felel meg.

Paradicsompüré (üveges és dobozos)

Többféle nagyságú üvegben, illetve dobozban kapható. A nagy háztartásoknak gazdaságosabb az üvegeset vásárolni, a kisfogyasztóknak elegendő a legkisebb doboz is. Egy kis doboz paradicsompüréből négy személy számára főzhetünk paradicsomlevest, vagy két személynek elegendő mártást. Nemcsak alapanyag, de ízesítő is: levesekbe, húsfélékbe tehetünk belőle egy mokkás- vagy kiskanálnyit, kiváló zamatot ad.

ÍZESÍTŐK

Piros Arany paprikakrém (tubusos)

Kétfajta minőségben, „csípős" és „csemege" jelzéssel találjuk meg az üzletek polcain. ízlésünk szerint adagolhatjuk az ételbe: pörköltet, főzeléket fűszerezhetünk vele. Ezenkívül kitűnő lesz tőle a körözött, ízesíti a salátamártásokat, pástétomokat, de nem hiányozhat az egybesült sertés- vagy marhahúsból sem: párolás előtt megkenjük paprikakrémmel a hús tetejét, így különlegesen jó lesz a pecsenye.

Paprikakrém (üveges)

Szintén kétféle: csípős vagy nem csípős minőségben vásárolhatjuk. Ugyanúgy használjuk fel, mint a Piros Arany paprikakrémet, és műanyagfedővel vagy alufóliával lezárva a hűtőszekrényben huzamosabb ideig is eltarthatjuk.

Bugacvére (üveges)

Erősen csípős, paprikaízű fűszerkrém. Mérsékelten adagoljuk, mert ha túl sokat teszünk belőle a pörköltbe, gulyásba, halászlébe, ehetetlenül csípőssé válik tőle. Vaj közé keverve egy kéveset, kellemes szendvicskrém.

Ketchup (ejtsd kecsap)

Erősen, kellemesen, nem csípősen fűszerezett, közepesen sűrű paradicsompüré. Meleg és hideg sültekhez, halhoz, meleg és hideg tojásételekhez, szendvicsek díszítésére, ízesítésére, salátamártások fűszerezésére kiválóan alkalmas. A megbontott üveget ajánlatos hűtőszekrényben tartani, mert megpenészedhet.

Fokhagymakrém (tubusos)

Minden olyan ételbe tehetjük, amely fokhagymát kíván. A fokhagymakrém nem olyan erős, mint a friss fokhagyma, ezért valamivel többet adagolunk belőle, mint a frissből. A fokhagymakrém a háziasszonyok körében rendkívül népszerű, mert ki ne irtóznék attól, hogy keze fokhagyma illatú legyen, ki szereti a deszkáról lesúrolni a nehezen eltávolítható fokhagymaszagot!? Csupán a fokhagymás pirítóshoz nem használhatjuk, az a friss fokhagymagerezdet kívánja meg.

Vegyeszöldség-krém

Friss zöldségekből készült, fűszerekkel kellemesen ízesítve. 2. deci vízben egy evőkanálnyit feloldva, kitűnő zöldséglevest kapunk, de bármelyik zöldféléből készült levest ízesebbé, tartalmasabbá tehetünk egy-két kanálnyi vegyes zöldségkrémmel.

Zellerkrém

Nyers zellerízű krém. Levesek, zöldfőzelékek, saláták, szendvicskrémek kellemes zamatot kapnak egy-két kanálka zellerkrémtől.

Gulyáskrém (tubusos)

A gulyáskrém eredetileg ízesítő: a kész gulyáslevest (amelyet nem sóztunk meg), néhány evőkanálnyi gulyáskrémmel fűszerezhetjük. ízesíthetjük a gulyáskrémmel a pörköltet, a paprikás ételeket is. Ugyanakkor a gulyáskrém alapanyag is, kitűnő hamisgulyás készülhet belőle: egy liter vízben 3—4 szem kockára vágott burgonyát körömnyi babérlevéllel, késhegynyi kömény-maggal, de só nélkül majdnem puhára főzünk, majd egy tubusnyi gulyáskrémet hozzáadva, teljesen puhára főzzük a burgonyát. A gulyáskrém íze kissé csípős!

Marha- és tyúkhúsleves kocka (dobozos)

Az eredetileg levesalapnak szánt kockákkal kiválóan ízesíthetünk minden húsételt, főzeléket, zöldséglevest. Csak arra ügyeljünk, hogy amennyiben a párolt hús mellé egy húsleveskockát dobunk, a párolás félidejében, ne sózzuk a húst, mert a kocka maga is sós. A főzelékekbe, levesekbe berántás előtt tesszük a húsleveskockát, és 1—2 percig forraljuk.

Mustár (üveges, dobozos és tubusos)

Sokféle csomagolásban, nagyságban kapható: a kis háztartások számára a tubusos vagy a dobozos ajánlott, a nagy háztartások számára az üveges gazdaságos. A mustárok minősége is változó, kaphatunk sima mustárt, tormás mustárt, erős mustárt (Hercules), ízesített mustárt (Lucullus).

Ecetes torma (műanyag dobozban)

Megkímél bennünket a fáradságos, kelemetlen tormareszeléstől. Hideg sültekhez, sonkához, virslihez kínálhatjuk, de jó zamatot kap tőle a cékla- vagy burgonyasaláta, tejfölbe, illetve tartármártásba keverve pedig kellemes pikáns. ízű mártást kapunk. (Még finomabb, ha reszelt almát vagy reszelt sárgarépát és almát is keverünk az ecetes tormához: kiváló fogyókúrás hideg köret.) A megbontott dobozú ecetes tormát mindig hűtőszekrényben tároljuk, 1—2 hónapig is friss marad.

KÜLÖNFÉLE TANÁCSOK

Mit készíthetünk el 30 perc alatt?

Ételleírásainknál sok helyen utalunk az elkészítés idejére, különösen kiemelve a gyorsan készülő ételeket. Ebben a részben tekintetbe vesszük azt is, hogy mi az, amit előre elkészíthetünk, és csak az elkészítés munkájával számolunk. Az is sokat számít, hogy a gazdasszonynak milyen nagy a gyakorlata a technikai eljárásokban és az idő beosztásában.

Gyorsan csak akkor dolgozhatunk, ha a szükséges nyersanyagok felhasználható állapotban rendelkezésünkre állnak. Ezért szabad időnkben gondoskodjunk arról, hogy éléskamránkban legyen mindig kész levesbe való tészta, metélt, tarhonya, csőtészta, szitált morzsa és szitált liszt, néhány konzerv, télire eltett paradicsom, sóska, lecsó, zöldpetrezselyem, továbbá tisztított dió, néhány tojás stb. Rántást is készíthetünk előre, néhány napra valót, úgyszintén zsírban pirított hagymát is tarthatunk üvegekben jól lekötve. Ez mind megkönnyíti munkánkat. Vi-

szont reggel munkába indulás előtt is elkészíthető sok minden: zöldségtisztítás és darabolás (víz nélkül eltéve), hússzeletek előkészítése, ledarálása, gondosan letakarva és hideg helyen tartva, tésztagyúrás stb. A galuskatésztát nem készíthetjük el előre, mert megszíjasodik , de ez nem is vesz el sok időt, mert csak össze kell keverni.

Egyéb tanácsok

Konyhakésünk mindig éles legyen, így a felvágásnál nem morzsálódik a kenyér, a sütemény, minden munka gyorsabban megy, időt és anyagot takarítunk meg vele.

A bizonytalan helyről vásárolt tojásokat ne üssük egymás után tálba, hanem mindegyiket külön-külön, egy csésze fölött, nehogy egy rossz elrontsa az összes tojást.

A szétfövő burgonyát sós vízbe tegyük főni, akár héjában, akár meghámozva főzzük.

A hagyma- és halszagot kézről, deszkáról, késről ecetes sós vízzel tüntethetjük el.

Ne öntsük az ecetet az ételbe soha az üvegből, hanem kanálból, nehogy sokat öntsünk egyszerre.

Almát, burgonyát sütő nélkül is süthetünk a tűzhely tetején, lábassal lefedve.

Ha olajjal sütünk, nyissunk ablakot, utána csináljunk keresztlhuzatot.

Ha nagyon erős a hagyma, tisztítás után felvágásig tartsuk hideg vízben.

Nem ég oda a tej, ha a lábast előbb vízzel kiöblítjük, vagy a régi lábast vékonyan bezsírozzuk.

Nyáron a tejet egy csipetnyi szódabikarbónával forraljuk fel, így nem savanyodik hamar.

Friss élesztőt eltarthatunk pár napon keresztül, kis pohárba benyomva és lefelé fordítva.

Az újburgonyát hámozás előtt erősen sózzuk meg, így héja könnyen lejön.

Tűzálló tál helyett erős gránittálat is használhatunk.

A citrom héját csak gyengén reszeljük, különben keserű lesz.

A lereszelt citromhéjat cukorral elkeverve és üvegekbe rakva sokáig eltarthatjuk.

A citrom is sokáig felhasználható, ha szeletekbe vágjuk, cukorral bőven meghintjük és üvegben lefödve tartjuk.

A kettévágott citromot, ha pár napig el akarjuk tenni, mártsuk sóba vagy cukorba, és a vágási felülettel lefelé fordítva hűvös helyen tartsuk.

A vaníliás cukorral a készítményeket ne főzzük, hanem azt főzés után keverjük az anyaghoz.

Tejszínhab helyett forrázott szirupos tojáshabot is használhatunk.

Ha túl sokáig verjük a tejszínhabot, vaj lesz belőle.

A tejszínt felverés előtt 12 órán keresztül jégen vagy jó hideg helyen tartsuk.

Forralt tej föléből is lehet verni tejszínt, jól lehűtve.

Jobb a hosszúkás gömb alakú habverő, mint a rugós, mert egyúttal kavarhatjuk is vele a habos krémeket.

5 dkg kakaót 10 dkg csokoládéporral helyettesíthetünk, ilyenkor kevesebb vajat és cukrot veszünk.

A csokoládét úgy puhítjuk anyagveszteség nélkül, hogy egy kis tányérra téve, forró vizet öntünk rá, pár perc múlva leöntjük róla.

A megmaradt tojásfehérje hideg helyen tartva, lefedve napokig eláll.

Ha nincs kaparó- vagy habkártyánk, tiszta keménypapírt hajtsunk össze és a krémet, tortamasszát azzal kaparjuk ki, mert így gazdaságos.

Lisztet, morzsát, darát legjobb zsákban, vászon- vagy teljesen száraz nylonzacskóban tartani, így nem molyosodik meg.

Nem tapad össze a tészta, ha kifőzéskor egy kanál olajat öntünk a vízbe.

Főzzük a kemény tojásokat sós vízben, azonnal lejön a héja, nem kell főzés után hideg vízbe tenni.

Tegyünk a sótartóba pár szem rizst, nem nedvesedik meg a só.

Nagyon jó rétestésztát készíthetünk savóval, ezért túrókészítés után azt ne öntsük ki.

Sült vagy főtt állapotban egyaránt nagyon finomak az ételek, ha felerészben olajjal, felerészben vajjal készülnek.

Ha nem szeretjük az olaj ízét, süssünk ki benne néhány szeletekre vágott burgonyát, azután szűrjük le.

Az égett zsírokat gyűjtsük össze, öntsünk rá négyszer annyi hideg vizet és egy óráig főzzük. Kihűtjük és másnap leszedjük a víz tetejéről.

Az avas zsírt háromszor annyi vízzel és minden liter folyadékra egy kávéskanál szódabikarbónával egy óra hosszat főzzük. Másnap leszedjük a víz tetejéről a megfagyott zsírt, egy szeletekre vágott hagymát kisütünk benne, azután leszűrjük.

Avas vajat vágjunk kisebb darabokra, öntsünk rá édes tejet, 15 percig gyúrjuk, kétszer-háromszor váltott hideg vízben mossuk ki.

A csípős ízű juhtúrót feleannyi friss tehéntúróval gyúrjuk jól össze.

Hosszabb ideig melegen tarthatjuk az ételt, ha a tűzről levéve szorosan körülcsavarjuk egy konyharuhával és pokrócok közé rakjuk.

A kenyeret, a kalácsot csak kihűlve vágjuk fel, vagy ha szükséges, melegített késsel.

Ha forró tűzhely fölött dolgozunk, tegyünk alsókarunk alá hideg vízzel telt edényt.

A húst majdnem zaj nélkül verhetjük, ha a deszka alá ruhát teszünk.

A savak a zöldségféléket keményítik. Azért csak egészen puhára főtt állapotban ecetezzük az ételeket, különben a zöldségféle kemény marad. A paradicsomot is a már majdnem puha zöldségféléhez, burgonyához adjuk.

A csemegekukoricát forró vízbe tegyük főni, 20 perc alatt megfő.

A pecsenyezsírral kitűnő rántott levest készíthetünk.

Nem fröcsköl a zsír, ha egy kevés sót teszünk bele.

Ha baromfi van a ház körül, a zöldség lekapart héját dobjuk nekik, így a benne levő vitamin nem vész kárba.

Ha kezünket megégettük, azonnal kenjük be tojásfehérjével a további kezelésig.

Tojás hiányában megkenhetjük a sütemények tetejét hígított tejföllel, cukros tejjel vagy feketekávéval is.

Ha a fedőt felemeljük az edény felett, azonnal fordítsuk meg, vagy függőlegesen az edény felett tartsuk, így nem folyik le a lé a tűzhelyre vagy a padlóra.

Kavarásnál mindig magunk felé, befelé kavarjunk, mert így nagyobb erőt lehet kifejteni.

Elrontott ételek helyrehozása

Ha a pecsenye leve leég, néhány karikára vágott burgonyát tegyünk bele, amely az égett ízt magába veszi.

A túlecetezett étel savanyúságát cukor hozzáadásával közömbösíthetjük.

Ha nagyon zavaros lesz a hús- vagy csontleves, egy tojásfehérjét egy kanál vízzel gyenge habbá verünk, és azt a levesbe öntjük. Addig forraljuk, amíg a tojásfehérje megtúrósodik és a zavarosságot magába veszi (5—10 perc). Utána sűrű szitán leszűr j ük, szép tiszta levest kapunk.

A forrás közben összement tejet túrónak készítsük el, ruhán át vagy habverővel simára verjük, és kelt tészta készítésére felhasználhatjuk, vagy hamis túrósgombócot főzünk belőle.

Ha elsóztuk a levest vagy a pörköltet, kis késhegynyi szódabikarbónát adjunk hozzá, az csökkenti a sós ízt.

Megpenészedett lekvárt vagy befőttet újra főzünk vagy gőzölünk.

A kellemetlen szagú avas zsírt megjavíthatjuk, ha kenyeret vagy hagymát szenesedésig sütünk benne.

Ha csomós a rántás, szűrjük meg.

A lekozmált mártást, húst, főzeléket vagy lekvárt öntsük más edénybe, a lábast jól súroljuk ki és úgy főzzük tovább.

Ha a leveshús kemény, tálalás előtt 1/2 órával szeleteljük fel és fedő alatt pároljuk.

Ha a bab nem fő meg idejére, kevés szódabikarbónát adunk hozzá.

Ha a hús sülés közben nagyon kemény, 1—2 kanál ecettel locsoljuk meg.

A túlkelesztett tésztát kevés tej és liszt hozzáadásával verjük fel újra.

A kicukrosodott krémhez adjunk egy tojássárgáját, vagy szükség szerint 1/2 tojásfehérjét és jól keverjük el.

A megtört vajas krémet gyengén melegítsük és újra keverjük.

Ha a pirított cukor túlságosan megbarnul, teához, kávéhoz vagy mártásokhoz használjuk fel.

Ha a tejszín nem verődik fel, újra hűtjük és az alját leöntjük.

A túlfőzött fondant, ami már keverés előtt kristályos, víz hozzáadásával teljesen felolvasztjuk és újra főzzük.

Amikor a piskótatészta annyira megég, hogy majdnem használhatatlan, a használható részeket kiszedjük, összevágjuk, rummal meglocsoljuk, darált dióval, porcukorral, lekvárral ösz-

szekeverjük és más süteményhez tölteléknek felhasználhatjuk, vagy diónyi golyókat formálunk belőle és kakaós cukorban megforgatjuk.

A megégett tészta használható részeit édes morzsának készítsük el.

A híg krémet megjavíthatjuk, ha kevés liszt hozzáadásával újra főzzük, s ha nem is lesz tökéletes, de ehetővé válik.

Maradék ételek felhasználása

Száraz zsemlét vagy kiflit felrissíthetünk, ha egy pillanatra hideg vízbe mártjuk és forró sütőben pár percig sütjük.

A megmaradt leveshúsból húspástétomot készíthetünk.

Maradék leveszöldséget franciasaláta készítésére használhatunk fel.

Megszáradt kalácsból, kifliből kiflifelfújtat vagy máglyarakást készíthetünk.

Maradék száraz főzeléket felhígítva levesnek készíthetünk el.

A maradék tojásfehérjének igen sok felhasználási lehetőségét találhatjuk meg a könyvben habcsók, gyümölcshabok, felfújtak stb. készítésénél.

A maradék sült és főtt húsokat rakott és töltött főzelékek, tészták, hússaláták elkészítésére használjuk.

A maradékok felhasználásánál legyünk óvatosak, nehogy a megromlott étel mérgezést okozzon. Ha valami gyanú áll fenn a maradék frisseségét illetően, inkább öntsük ki, vagy adjuk az állatoknak, mint hogy betegséget okozzunk a takarékossággal. Általában nem használhatunk fel megmaradt gombás ételeket, olyan főtt tésztákat, amelyek nyersanyagokkal, mákkal, túróval vannak megszórva, mert ezekben ételmérgek keletkezhetnek. A maradék ételeket jól letakarva, hideg helyen tartsuk, és felhasználáskor újra forraljuk vagy süssük jól át.

Mit kell tudni a beteg élelmezéséről?

Könyvünk terjedelme nem engedi meg, hogy a beteg élelmezéséről, a diétás eljárásokról részletesebben szóljunk. Célunk csupán az, hogy rámutassunk azokra a lényeges szempontokra, amelyeket követnünk kell a főzésnél, ha beteg van a házban, és az orvos külön diétát nem ír elő, hanem arra utasít, hogy könnyű és mégis tápláló ételeket adjunk a betegnek. Ételleírásainkban sok helyen találkozunk olyan ételekkel, amelyeket betegek számára ajánlunk.

Első szempont a nyersanyag megválogatása. Betegnek mindig a legjobb minőségű és a legfrissebb anyagokat válogassuk ki. A tej, vaj, tojás, tejföl, hús, főzelékféle friss, szagtalan, a gyümölcs érett, egészséges és friss legyen.

Az anyagokat különös gonddal készítsük elő. Csak nagyon jól megmosott főzelékek, gyümölcsök adhatók a betegeknek.

Az ételek elkészítésénél a könnyű emészthetőséget tartsuk szem előtt. Ezért a rostos főzelékféléket szőrszitán áttörjük. (A fémszita ízét a beteg megérzi.) A leveseket, főzelékeket pépes alakban, krémleveseknek, püréknek készítsük el. Burgonyakrémleves, burgonyahab, paraj, sárgarépa áttörve, s ha az orvos

engedélyezi, hüvelyeseket is adhatjuk gondosan áttörve, lehetőleg vajjal elkészítve, amit utólag adunk az ételekhez. A kimondott finom, szagtalan olajjal elkészített ételek a beteg élelmezését könnyen emészthetővé teszik és táplálók. Kerüljük a zsíros készítményeket, inkább friss vajjal főzzünk, mert az jóval könnyebben emészthető, mint a zsír.

A tojást lazított, elosztott állapotban adjuk. így tojássárgát keverünk a levesbe, vagy krémek, felfújtak, édes mártások alakjában adjuk. A könnyű élelmezésnek egyik legfontosabb anyaga a burgonya, a lehető legfrissebben elkészítve. Tejjel, vajjal és tojással felfújtnak mindig adhatjuk.

A felfújtak igen nagy szerepet játszanak a beteg élelmezésében. Készíthetjük parajból, burgonyából, tojásból, gyenge darált húsokból, fehérmártás alappal, tojással lazítva.

A húsoknál csak a könnyen emészthető fiatal húsok jöhetnek számításba. Borjú-, csirke-, galambbecsinált-levesek, minél kevesebb zsiradékkal. Betétnek könnyű daragaluska, cérnavékony metélt, szárazon pirított zsemlekocka. Ezek mellett adhatunk gyenge húslevest is, de a tetejéről a zsiradékot jól szedjük le.

Tejfölt minél kevesebbet használjunk, inkább igen kevés édes tejszínt adjunk az ételekhez. A húsokat megkaparva, darálva, vagdalva, tölteléknek elkészítve, zsemlével, jól megfőtt rizszsel, tojással lazítva adjuk, vagy vékonyan kiverve vízben megpárolva szeletnek, utólag vajjal leöntve. Kerülendők a sertés-, marha-, liba-, kacsa-, vadhúsok, amelyek nehezen emészthetők és zsírosak. A gyenge húsokat nem adhatjuk kirántva vagy zsírban kisütve, mert ez igen nehéz. Általában kerüljük a zsírok túlhevítését, mert ettől nehezen emészthető zsírsavak keletkeznek. Azért a rántásokat is szárazon készítsük és utólag adjuk

hozzá a zsiradékot. Ugyanígy kerülni kell a zsírban sült tésztákat, úgymint a palacsinta, fánk, csöröge.

A főtt tészták sem ajánlhatók a könnyű diétánál — kivált a vastagra vágott metéltek, nehéz galuskák, gombócok —, mert ezek mind nehezebben emészthetők.

Szigorúan tiltottak a kelt tészták, a porhanyós zsíros tészták a vajas torták. Kenyér, kalács, péksütemény csak pirítva adható.

Tésztaféléknek és édességeknek adhatunk: dara- vagy rizsfelfújtakat, amelyekben a tojás elosztott állapotban van, könnyű, tejszín és vaj nélküli krémet, égetett cukorkrémet, vaníliakrémet (kevés vaníliával), madártejet, habfelfújtat, száraz piskótát, mézestésztákat, kekszet, kétszersültet, gyümölcskrémet, kompótot. De feltétlenül adjunk nyers gyümölcsöket hámozva, kimagozva, és az almát reszelve. Vigyázzunk azonban, hogy túl sok édességgel ne terheljük a beteget, mert ez csökkenti az étvágyat.

Szigorúan kerülni kell a fűszereket és szeszes italokat (ez utóbbi legfeljebb orvosi engedéllyel adható), valamint a feketekávét. Kerülni kell a túlsózott ételeket, sós halakat, feketebors, fehérbors, erős paprika, szegfűbors, mustár, babérlevél, fahéj, ecet használatát, amelyek zavarják az emésztést. Helyettük inkább teljesen ártalmatlan fűszereket használjunk ízesítésre, mint zöldpetrezselyem, zellerlevél, paradicsom, csombor, tárkony, citromhéj, narancshéj, ecet helyett citromlevet vagy legalábbis borecetet használjunk. Édes piros paprikát kis mértékben adhatunk. Amibe nem szükséges, ne tegyünk hagymát, legfeljebb belefőzzük és utána kidobjuk az ételből, de a pirított hagymát feltétlenül el kell kerülni. Igen kitűnő ízesítő és színesítő anyag a pirított cukor.

Italok közül a tea, tej (a kakaó is nehéz), citromos limonádé, gyümölcslevek, málnaszörp szódavízzel ajánlhatók. Ha sok vizet kíván a beteg, azt inkább gyengén cukrozott hideg teával pótoljuk.

A beteg élelmezésénél igen fontos szempont a változatosság. Könnyen megunja a beteg, ha mindig ugyanazokat az ételeket adjuk, s végül is étvágytalanná válik, ami hátráltatja a gyógyulást. A beteg egyszerre ne egyék sokat, inkább többször és keveset.

A betegélelmezéssel ma egészen külön tudomány foglalkozik.

TÁRGYMUTATÓ

A

Abálás 37
Agglegény-rántotta 232
Agglegény-szendvics 236
Ajókakrém (ringli) 277
Almabor 429
Alma eltevése 447
Almafelfújt 319
Almahab (boszorkánykrém) 408
Almahab dióval 409
Almakrém borral 408
Almaleves 73
Almamártás 244
Alma pongyolában lásd Bundás alma
Almapüré 407
Almasaláta 412
Almasaláta joghurttal 412
Almás béles 349
Almás béles (olcsóbb) 349
Almás fácánsült 208
Almás palacsinta 300
Almás tormakrém vagy -mártás 250
Almás-túrós béles 349
Almás vöröskáposzta 106
Almatöltelék 313
Almával töltött sonka 500
Aludttej 434
Alufóliás burgonya 102
Alufóliás csirke 189, 498
Alufóliás halfilé 213
Alufóliás húspástétom 222
Alufóliás sárgarépa 116
Alumíniumfólia (alufólia) 53
Amerikai mártás 251
Aminosavak 11
Angol bélszín 160
Ánizs 24
Aranyalmabefőtt 443
Aranygaluska 309
Ásványi anyagok 18
Aszaltszilva kompót 414
Aszpik felhasználása 279
Aszpikfőzés 278
Áztatás 34

B

Babérlevél 24
Babpüré 122
Bácskai rostélyos 155
Banánsaláta 415
Barackhab 408
Barackleves 74
Barackos gombóc lásd Szilvás gombóc
Baracköntet 323

Barna rántás 42
Barnatorta 374
Bébiételek 486
Bécsi diós 351
Bécsi szelet (rántott szelet) 164
Befőttek kigőzölése (dunsztolás) 439
Befőttek szirupban, gőzölés nélkül 440
Beigli lásd Diós és mákos patkó
Bélszín lángos 162
Bélszínroló 474
Bélszínszelet francia módra 161
Bélszínszelet hirtelen sütve (bifsztek) 161
Besamel lásd Fehérmártás
Bevert tojásbetét 83
Bevert vagy buggyantott tojás 225
Birkacomb egybesütve 181
Birkacomb pácolva 182
Birkagulyás 181
Birkapörkölt 181
Birkatokány 181
Birsalmabefőtt 443
Birsalmahab 403
Birsalmakocsonya 456
Birsalmamártás 244
Birsalmasajt 456
Bodzadzsem 454
Bográcsgulyás 152
Bólé készítése 432
Bolgár saláta 260
Borított franciasaláta 262
Borjúbecsinált-leves 71
Borjúláb kirántva 186
Borjúpaprikás 164
Borjúpörkölt 163
Borjúszelet gombásan lásd Gombás szelet
Borjúszelet paprikásan lásd Paprikás borjúszelet
Borleves 79
Borlikőr 430
Borókabogyó 24
Boros ostya 421
Borscsleves 92
Borsfű 24
Borsodó 322
Borsodókiadósabb 322
Borsos szelet 159
Borsos tokány 152
Bortészta 44
Boszorkánykrém lásd Almahab
Bőrös sertéskaraj sütése 170
Buboshús 167
Bugacvére 503
Bújtatott pörkölt 166
Bundás alma (alma pongyolában) 300
Bundás zsemle vagy kenyér 216
Burgonyafánk 217, 483
Burgonyafelfújt 86, 481
Burgonyafelfújt sonkával 87
Burgonyafőzelék 104
Burgonyagombóc 82, 482
Burgonyahab (püré) 101, 475
Burgonyakrokett 476
Burgonyalabdacs 216
Burgonyaleves 63

Burgonyapehely 482
Burgonyapogácsa 369
Burgonyapüré lásd Burgonyahab
Burgonyapüré-leves 64, 481
Burgonyarúd 217
Burgonyasaláta hagymával 258
Burgonyás kocka (gránátos kocka) 290
Burgonyás lángos lásd Lángos
Burgonyasodrott (nudli) 295, 476
Burgonyás tészta készítése 295
Burgonyaszirom 483
Búrkifli 326

C

Céklasaláta 256
Céklasaláta nyersen lásd Nyers céklasaláta
Céklás tormamártás 251
Citromdzsem 455
Citromfagylalt 419
Citromfagylalt (más módon) 419
Citromkrém 405
Citromkrém vagy -kocsonya 411
Citrommártás 247
Citrommártás (édes) 321
Citromos borjúszelet 165
Citromos csirke 192
Citromos darahab 396
Citromos keksz teához 354
Citromos kolbász 177
Citromos (narancsos) palacsinta 299
Citromos nyelv 186
Citromos töltelék (ostyatortába) 383
Citromtorta 375
Citrom- vagy narancskrém 388
Citrommáz, egyszerű 391
Cukor nélküli gyümölcsízek 451
Cukoroldat (szirup) készítése 441

CS

Csája 427
Csáky rostélyos 155
Csángógulyás 152
Császármorzsa lásd Daramorzsa
Cseh fánk (talkedli) 307
Cseh gombóc 241
Csemegekukorica 473
Cseresznyebefőtt 441
Cseresznye eltevése 446
Cseresznye- és meggyíz 448
Cseresznyeleves 74
Cseresznyés almasaláta 412
Cseresznyés béles lásd Almás béles
Cseresznyés lepény 340
Cseresznyés palacsinta 300
Csigatészta (lúdgége) 80
Csipetke 80
Csipkebogyóbor 429
Csipkebogyólikőr 43

Csipkebogyótea 428
Csokoládébomba 386
Csokoládéfagylalt 420
Csokoládéfelfújt 316
Csokoládékocka 361
Csokoládékrém 388, 400
Csokoládémártás 321
Csokoládémáz 390
Csokoládémáz, egyszerű 390
Csokoládés tejberizs 397
Csokoládés töltelék 383
Csokoládétorta 375, 385
Csombor 25
Csontleves 69
Csőben (sütőben) sütés lásd Sütőben (csőben) sütés
Csörögefánk (forgácsfánk) 303
Csuka tejfölös tormával lásd Tormás csuka
Csurgatott tészta 81
Csúsztatott palacsinta lásd Francia palacsinta

D

Dalmát paprika (körítés) 118
Darabolás 36
Darafelfújt 317
Darafelfújt (más módon) 317
Daragaluska 81
Darahab vaníliamártással 395
Darálós vagy gépi keksz 354
Darált hússal rakott palacsinta 98
Daramorzsa 303
Dararúd 218
Darás kocka 286
Darázsfészek 309
Debreceni rántotta 233
Debreceni rostélyos 155
Debreceni sertésborda kolbásszal 170
Debreceni tokány 153
Dinnyesaláta 413
Diólikőr 430
Diós bomba 423
Diós csiga 331
Diós és mákos patkó (beigli) 343
Diós linzer 353
Diós metélt lásd Mákos és diós metélt
Diós rudacskák 362
Dióstorta 376
Diótöltelék 314
Diótöltelék patkóba 344
Dió- vagy mogyoróbéles 353
Dió- vagy mogyorókrém 388, 405
Dió- vagy mogyorólepény 341
Dióval rakott palacsinta 300
Díszítés krémmel (tortáknál) 393
Disznófő-sajt 177
Dobostorta-szelet (olcsó, kiadós) 374
Dominó 360

Dunsztolás lásd Száraz gőzölés
Dzsuvecs (szerb étel) 138

E

Ecetes szilva 444
Ecetes torma 250, 505
Ecetes uborka 466
Édeskáposzta-főzelék 105
Édesmártás (sodó) pudingporból 406
Édes ostya 421
Egérke 302
Égetett-tészta fánk 84
Egres- (pöszméte-) krém 405
Egresleves 73
Egybesült birkacomb 181
Egybesült fehérpecsenye lásd Tűzdelt fehérpecsenye
Egybesült sertésborda (csemege sertéskaraj) 190
Egy tojásos torta 378
Élelmiszerek kalória-, fehérje-, zsír- és szénhidráttartalma 12
Előkészületek a befőzéshez 438
Élesztővel készült, hajtogatott leveles tészták 329
Eperbólé 433
Eperdzsem 452
Eperhabos piskóta 380
Eper-, málna-, barack-, ribizke- és meggyfagylalt 418
Eper-, málna-, ribizke- és szederíz 449
Eper-, málna-, ribizke- és szederszörp (nyersen eltéve) 457
Epersaláta 413
Eper- vagy málnakrém tejszínhabbal 410
Erdei szederdzsem 454
Erdélyi borsos tokány 153
Erdélyi raguleves 71
Estike lásd Rámás pogácsa
Eszterházy rostélyos 155

F

Fácánpecsenye 208
Fácánsült fehér borban lásd Gyöngytyúk
Fagylalthoz való ostyák lásd Ostyák fagylalthoz
Fagylaltkészítés 416
Fahéj 25
Fasírozott lásd Vagdalthús pogácsa
Fehérjék 11
Fehérmártás (híg) 243
Fehérmártás (sűrű) 243
Fehér máz 390
Fehér piskóta 357
Fehér rántás lásd Rántáskészítés
Fehértorta 373
Fehér- vagy tejmártás (besamel) 243
Fejes saláta 253

Fekete faeperdzsem lásd Erdei szederdzsem
Finomfőzelék lásd Vegyes tavaszi főzelék
Fogas hidegen lásd Hideg fogas
Fogolypecsenye 209
Fokhagymakrém 504
Fokhagymamártás 246
Fokhagymás dalmát hal 494
Fondantbevonat 391
Forralás 37
Forralt bor 428
Forralt bor tojással 428
Forrázás 37
Forrázott fánk (ördögpirula) 336
Forrázott kávé 426
Forrázott tojáshab tölteléknek 327
Forró almás szendvics 236
Foszlós tejeskalács 307
Főtt hal, 211
Főtt tartármártás (fehérmártásból) 249
Főtt tészták készítése 235
Főtt, vajas alapkrém 387
Főzés 36, 37
Francia burgonya (körítés) 103
Francia céklasaláta 257
Francia fejes saláta 253
Franciakrémes 326
Franciasaláta 261
Francia salátalé 253
Francia uborkasaláta 254
Francia- vagy csúsztatott palacsinta 301
Friss gombaleves 66
Füstöletlen, fehér sós szalonna 179
Füstölt húsok lásd Zsírban lesütött húsok
Füstölt szalonna zsírban abálva 180

G

Galambbecsinált-leves 71
Galuska 240, 476
Gesztenyekrém 403
Gesztenyekrém pudingporral 403
Gesztenyekrém-torta lásd ötlapos kész tortalap
Gesztenyekrém (tortához)

Gesztenyepüré 403
Gesztenyepüré hamis tejszínhabbal 404
Gesztenyepüré massza-porból 404
Gesztenyesaláta (kompót) 414
Gesztenyés pulyka (karácsonyi pecsenye) 201
Gesztenyeszelet 381
Gombafelfújt 88
Gombaleves friss gombából lásd Friss gombaleves
Gombaleves szárított gombából lásd Szárított gomba-leves
Gombapaprikás 144
Gombasaláta 256

Gombás bélszín 162
Gombás omlett 229
Gomba sörtésztában 146
Gombás szelet 165
Gombás szendvics 235
Gombás tekercs 93
Gombás tokány 153
Gombás töltött tojás 270
Gombaszelet 219
„Gomba" tojásból 271
Gomba tojással 144
Gombával töltött csirkemell 499
Gombával töltött paradicsom 146
Göngyölt felsál 159
Göngyölt tonhal 499
Gránátos kocka lásd Burgonyás kocka
Gratenmártás 244
Gratinírozás 40
Grillázs 423
Grillázskrémmel töltött ostya 384
Grillázskrém-torta 377
Gulyáskrém 504
Gulyásleves 69
Gulyásleves, hamis 70

GY

Gyors aszpikfőzés 278
Gyors, egyszerű gratenmártás 244
Gyors fánk lásd Egérkék
Gyors húsleves 68
Gyors szilvás gombóc 296
Gyöngytyúk fehér borban 194
Gyümölcskrém 400
Gyümölcskrém pohárban 402
Gyümölcsmártások habarással 244
Gyümölcsös szendvics 283
Gyümölcsös tejszínhab 411
Gyümölcssaláta (téli) 415
Gyümölcsserleg fagylalttal 420
Gyümölcs- (turmix-) ital gép nélkül 436
Gyűszűtészta 83

H

Habart tojásbetét 83
Habcsók (főtt habból) 365
Habcsók (hidegen kikavarva) 365
Habfelfújt 319
Habfelfújt (más módon) 319
Habkifli dióval vagy mandulával 366
Habkoszorú és hólabda karácsonyfa-függeléknek 423
Habos lepény 328
Habos linzer 351
Habtekercs 327
Hagymakrém 502
Hagymamártás 245
Hagymás rostélyos 154
Hagymás tört burgonya 100
Hájas gyűrű vagy kosár 333

Hájas pogácsa 331
Hájas tészta bármilyen készítményhez 332
Hájas tészták 331
Hajdúkáposzta 127
Halászlé 211, 478
Halikra saláta 274
Halkocsonya 265
Halkrém (konzerv) 278
Halpaprikás 212
Hamis borjúhús marhahúsból 162
Hamis gulyásleves 70
Hamis mézeskalács 364
Hamis szárnyasaprólék-leves 70
Hamis túrógombóc 291
Hámozás 35
Háromszínű túrókrém 398
Hasáb burgonya zsírban vagy olajban sütve 103, 475
Hátszínszelet 156
Helyes testsúlyarányok 8
Heringsaláta 273
Hétvezér tokány 490
Hideg bélszín lásd Marhasültek
Hideg citromos „pezsgő'' 434
Hideg gyümölcsrizs 397
Hideg cseresznyés dara 395
Hideg fogas 265
Hideg kávé (mazagran) 426
Hideg kenőmájas 177
Hideg nyelv 266
Hideg tea 427
Hideg töltött paradicsom és paprika 275
Híg tojás héjában (lágy tojás) 224
Híg tojás pohárban 224
Híg tojás vajjal 224
Hordóskáposzta-saláta 256
Hortobágyi palacsinta 95
Hurkakészítés 175
Húsfelfújt 91
Húsgombóc 82
Húsok egészben sütése 149
Húsok párolása 149
Húsok sózása és pácolása 179
Húspástétom 268
Húspástétom-konzerv kirántva 222
Hússaláta 272
Huszárcsók 355

I

Indiáner lásd Indusfánk
Indiáner-torta 382
Indusfánk (indiáner) 382
Isli fánk 362
ízes bukta 308
Izsóp 24

J

Joghurt készítése házilag 434
Jókai-szelet 347
Juhhúsos kása 182
Juhtúrós galuska 292
Juhtúrós pogácsa 368
Juhtúrós puliszka 294

Juhtúrós puliszka (más módon) 295

K

Kajszibarackbefőtt 442
Kajszibarackdzsem 453
Kajszibarackdzsem (más módon) 453
Kajszibarack-(sárgabarack-) íz 449
Kakaó 428
Kakaókrém 402
Kakaókrém (tortához) 388
Kakaós lepény 341
Kakaós palacsinta 299
Kakaós süteménypor 484
Kakukkfű 24
Kaparás 35
Kapor 24
Kaporleves 66
Kapormártás 245
Kapor, tárkony sóban eltéve 462
Káposzta 105
Káposztabomba 125
Káposztaleves (korhelyleves) 76
Káposztasaláta 255
Káposztasavanyítás 463
Káposztás fácán 208
Káposztás kocka 288
Káposztás lángos 219
Káposztás palacsinta 97
Káposztatöltelék 314
Kapros juhtúrós palacsinta 299
Kapros lángos 219
Kapros túrós lepény 311
Kapros túrós metélt 288
Karalábé 114
Karalábéfőzelék 114
Karalábé hússal összerakva 133
Karalábéleves 61
Karalábés csirke 192
Karalábé sütőben sütve 115
Karalábé tejföllel 115
Karamellcukorka 422
Karamellfagylalt 418
Karamellfelfújt 316
Karamellkrém pohárban 402
Karamellmártás 321
Karamelltorta lásd Ötlapos kész tortalap
Karfiol 110, 471
Karfiol gratenmártással lásd Karfiol
Karfiolfelfújt 90
Karfiol hússal összerakva 130
Karfiolkrémleves 64
Karfiolleves 64
Karfiolos borjúszelet 166
Karfiolpörkölt 130
Karfioltekercs 92
Karfiol vajban lásd Karfiol
Karikára vágott burgonya zsírban vagy olajban sütve (rósejbni) 102
Kaszásleves 72
Kaszinótojás 269
Kávéfagylalt 418
Kávéfelfújt 316
Kávéfőzés 425
Kávékaramell 422

Kávékaramell (más módon) 422
Kávékrém 388, 400
Kávékrém pohárban 402
Kávékrém (tortába) 388
Kávélikőr 430
Kávémártás 321
Keksz teához 354
Keksztekercs 383
Kelbimbósaláta 260
Kelgöngyöleg 129
Kelkáposzta 108
Kelkáposztafasírt 220
Kelkáposztafelfújt 90
Kelkáposzta-főzelék 108
Kelkáposzta-főzelék (más módon) 109
Kelkáposzta kirántva 109
Kelkáposztaleves 65
Kelkáposzta, rizzsel összerakva 109
Kelt csöröge 304
Kelt pite 310
Kelt tészták sütése lásd Kelt tészták
Kelvirág tojással 232
Kemény tojás 225
Kenőmájas 268
Kenőmájas hidegen lásd Hideg kenőmájas
Képviselőfánk 335
Kertész rántotta 233
Készen vett tortalapok 384
Ketchup (kecsap) 503
Kevert linzer 342
Kibelezés 35
Kicsontozás 35
Kiegészítő műveletek 36
Kiflifelfújt 318
Kígyórétes 345
Kimagvalás 35
Kirántott barack 302
Kirántott ételek palacsintatésztában 301
Kirántott gomba 145
Kirántott hal 213
Kirántot karfiol 130
Kirántott libamáj 199
Kirántott máj 183
Kirántott paradicsom 140
Kirántott párizsi 221
Kirántott sajt 220
Kirántott tök 140
Kirántott velő 184
Kisütés sörtésztában 44
Kisütött halszeletek 213
Kocsonya készítése 264, 474
Kocsonya kiborítva (szalonkocsonya) 264
Kocsonyázott burgonya-saláta 259
Kókuszgolyók 424
Kolbászkészítés 176
Kolozsvári rakott káposzta 126, 477
Kopasztás 35
Korhelyleves lásd Káposztaleves
Koriander 24
Kossuth-kenyér 358
Kovászos uborka 254
Kömény 24
Köményes burgonya 101
Köménylikőr 431
Köménymagos leves 75
Körömpörkölt 185
Körözött liptói 276

Körözött (kiadósabb) 276
Körtebefőtt 442
Körtebólé 433
Krémes lap 333
Krémes lepény 326
Krémsajt 277
Krokett lásd Tojásropogós
Kuglóf 308
Kuktafazék 50

L

Lágy tojás lásd Híg tojás héjában
Lángos 218
Lebbencsleves 76
Lecsó 472
Lecsó rizzsel 138
Lecsó télire 460
Lecsó tojással 138
Legírozás lásd Lehintés liszttel
Lehintés liszttel 43
Lekváros derelye 289
Lekváros kifli lásd Kapros túrós lepény
Lekváros gombóc lásd Szilvás gombóc
Lekváros lepény 341
Lekváros lepény (más módon) 341
Lekváros palacsinta 298
Lencsefőzelék 122
Lencseleves 78
Lencsepüré 123
Leveles vajastészták készítése 325
Leves készételek 479
Libakocsonya 197
Libaleves 196
Libanmáj egészben sütve 199
Libamáj felhasználása 199
Libamájkrém 267
Libamájszeletek natúr módon 199
Libamell vadasan 198
Libapörkölt 196
Libatepertő-pástétom 200
Libazsír olvasztása 195
Likőrök esszenciával készítve 431
Linzer csiga 361
Linzertorta 378
Linzi koszorú 361
Lisztes vajkrémek 388
Lucskos káposzta 126
Ludaskása 196

M

Madársaláta lásd Fejes saláta
Madártej 398
Máglyarakás 320
Magvait cseresznye és meggy eltevése 447
Magyaróvári borjúszelet 167
Máj 473
Májas kenyér 223
Májfelfújt 91
Májgaluska 81
Májkrémes szendvics 235
Majonéz (olajvaj) 248, 502
Majonézes burgonya 259

Majonézes fejes saláta 253
Majonézes heringsaláta 274
Majonézes spárga 260
Majonézes tojás 271
Majonézmártás 248
Majonéz- vagy tartármártás turmixgépben készítve 249
Majoranna 23
Majoránnás tokány 153
Máj pástétom gőzben kifőzve 267
Májpiskóta 84
Májpörkölt lásd Pirított máj
Májpuffancs 183
Májrizs 82
Makaróni és spagetti 239
Makaróni hússal lerakva 94
Máklepény 339
Mákos béles 350
Mákos, diós tekercs lásd Kapros túrós lepény
Mákos és diós metélt 287
Máktöltelék 314
Máktöltelék (patkóba) 344
Malakoff-krém 385
Málnahab 408
Málnaöntet 323
Málnaszörp 457
Málnaszörp-krém 411
Málna vagy eper tejföllel 411
Mandulakrém 405
Mandulás koszorú 355
Mandula- vagy mogyorótorta 376
Marha- és tyúkleves kocka 505
Marhahúsleves 67
Marhapörkölt 151, 478
Marha részei 150
Mártással ízesített oldalas 493
Mártással ízesített rostonsült 491
Meggybefőtt 442
Meggydzsem 452
Meggy eltevése 446
Meggyes béles 350
Meggy- és cseresznyetöltelék 314
Meggyes lepény 340
Meggyleves 74
Meggylikőr 431
Meggymártás 244
Meggy nyersen eltéve 445
Meggyszörp 458
Metélt-, kocka-, kagylótészta 80, 240
Mézes almaszörp 459
Mézescsók 363
Mézeskalács hamis lásd Hamis mézeskalács
Mézeskalács, puha 364
Mézeskenyér, olcsó 364
Mézespogácsa 363
Milánói makaróni 95
Milánói szelet 159
Mini-szendvicsek (snack) 284
Mit használhatunk a szendvicsek megkenésére? 281
Mit rakunk a megkent kenyérszeletekre? 282

Mogyoróbéles lásd Dió- vagy mogyoróbéles
Mogyorólepény lásd Diólepény
Mogyorótorta lásd Mandula- vagy mogyorótorta
Mokkatorta 380
Mosás 34
Moszkvai sütemény 362
Mustár 505
Mustármag 24
Mustármártás 250
Mustáros burgonyasaláta 258
Mustáros uborka 259
Mustáros vese 184

N

Nápolyi lásd Töltött tortalapok
Narancsbefőtt 444
Narancsbólé 433
Narancsdzsem 455
Narancshab 404
Narancshéjbefőtt 444
Narancsízű szörp, gyors fogyasztásra 458
Narancssaláta 415
Narancssaláta almával 415
Narancsszörp 458
Natúr sertésszelet lásd a borjúhúsoknál
Natúrszelet (hirtelen sült szelet) 164
Német káposzta 107
Non plusz ultra 355
Női szeszély 342

NY

Nyerges virsli 221
Nyers almakrém tejszínhabbal 401
Nyers célklasaláta 257
Nyers sonkaszeletek kirántva 221
Nyers tojáskrém csokoládéval 389
Nyers zellersaláta 259
Nyúlpástétom 269
Nyúl- vagy őzpörkölt 205
Nyúltokány lásd Őz- vagy nyúltokány

O

Olasz paradicsommártás kifőtt tésztákra (sugo) 246
Olasz rántotta 226
Olasz sertésborda 499
Omlettek lásd Tojáslepények
Orjaleves 69
Orleans-szelet 347
Oroszkrém-torta 379
Oroszkrém-torta (egyszerűbben) 386
Ostyák fagylalthoz 421
Ostyatorta (Pischinger torta) citromos töltelékkel 383

Ö

Öntetek 322
Öntött saláta (erdélyi étel) 253
Ördögpirula lásd Forrázott fánk
Öreglebbencs 291
Őszibarackbefőtt 442
Őszibarackbólé 432
Őszibarackdzsem 453
Őszibarackíz 450
Őszibaracksaláta 414
Ötlapos kész tortalap 385
Őz- vagy nyúltokány 209

P

Pacalpörkölt 477
Pácolt birkacomb 182
Pácolt marhanyelv lásd Vadas marhasült
Padlizsán lásd Vinete
Padlizsán kirántva 136
Padlizsán, rakott lásd Rakott padlizsán
Padlizsánsaláta 261
Palacsinta (egyszerűbb, gyorsabb) 298
Palacsintametélt 83
Palacsinta (mirelit) 477
Palacsintapor 484
Palacsintatészta készítése 297
Palacsinta sütése 297
Palócgulyás 152
Paprika 22
Paprikakrém 503
Paprikalekvár 462
Paprikasaláta 255
Paprikasaláta (télire) 476
Paprikás borjúszelet 165
Paprikás csirke tejfölösen 191
Paradicsom 119
Paradicsomfőzés 460
Paradicsomleves 63
Paradicsommártás 246
Paradicsomos burgonyafőzelék 104
Paradicsomos káposzta 106
Paradicsomos nyelv lásd Citromos nyelv
Paradicsomos zöldbableves 63
Paradicsompaprika ecetben 466
Paradicsompüré 502
Paradicsomsaláta 255
Parajfelfújt 89
Parajfőzelék hússal 478
Parajjal töltött omlett 229
Parajjal töltött palacsintafelfújt 96
Parajkrém (diétás) 111
Parajtekercs, karfiollal töltve 93
Parázsban sült tejes kukorica 495
Parféalap, egyszerű 420
Párizsi kocka 357
Párizsi kosár 221
Párizsi saláta 273
Párizsi szelet 164
Párnacsücske 333

Párolás 36, 37
Párolt házinyúl 202
Párolt káposzta 106
Párolt marhafelsál barna-mártással 157
Párolt marhaszelet pikáns mártással 158
Párolt őzcomb 206
Párolt őzgerinc 206
Párolt savanyú káposzta 107
Párolt tök vajas morzsával 121
Párolt vöröskáposzta lásd Párolt káposzta
Pástétomfűszer-keverék 25
Pástétom zöldséges húsból lásd Gyors húsleves
Pászkagombóc dara 433
Perzselés 35
Pirítás 38
Pirított dara 239
Pirított libamáj 199
Pirított máj 182
Pirított zsemlekocka 83
Piros Arany paprikakrém 503
Piskóta 337
Piskótacsók 356
Piskótatekercs 333
Porhanyós kifli (tojás nélkül) 345
Pozsonyi kifli 344
Pörkölt csirke 191
Pöszméte (egres) eltevése 446
Pöszmétemártás 244
Pudingporból készült krém 406
Pufi fánkpor 483
Puliszka köretnek 294
Puncskrém-torta lásd Ötlapos kész tortalap
Puncstorta 376
Püspökkenyér 358

R

Rablóhús 493
Rácos hal 214
Rácos hús 139
Rácsos linzer 347
Rácsos linzer (finomabb) 348
Rakott burgonyák 124
Rakott burgonya tojással, tejfölös fehérmártással 124
Rakott galuska sonkával vagy sajttal 94
Rakott metélt 288
Rakott padlizsán (musszaka) 136
Rakott palacsinta habbal 301
Rakott tök 142
Rakott zöldbab (körítés) 113
Rámás pogácsa (estike) 357
Rántották 230
Rántotta változatok 231
Rántott csirke 196
Rántott házinyúl 203
Rántott sertésborda lásd Bécsi szelet
Rántott spárga 135

Rántott zeller 121
Ravioli húslevesben 77
Remuládmártás 250
Reszelt linzer gyümölcshabbal 352
Reszelt tészta 80
Réteges tepertős pogácsa 367
Rétes, paprikás csirkével töltve 96
Rétestészta készítése 312
Ribizkebor 429
Ribizke eltevése, 446
Ribizke- és kajszibaracklekvár nyersen kikavarva 451
Ribizkeleves habgaluskával 74
Ribizkemártás 244
Rigójancsi 381
Ringli lásd Ajókakrém
Ringlóbefőtt 443
Rizses borjúhús zöldborsóval 166
Rizses csirke 192
Rizsfelfújt 316
Rizsfelfújt gyümölcshabbal 318
Rizsköret 238
Rizssaláta 258
Rizzsel rakott karalábé 115
Rokfort vajjal 276
Róseibni lásd Karikára vágott burgonya zsírban vagy olajban sütve
Rostélyosok 154
Rostonsült, egyszerű 492
Roston sült hal 212, 494
Roston sült máj 183
Rostonsült mártással ízesítve 492
Roston sült paradicsom 494
Rostonsült vörös borral 492
Roston sült vöröshagyma 495
Roston sült zöldpaprika 495
Roston sütés 54
Rostsütők 54
Rozmaring 24
Rózsaszörp 458
Rum készítése 432
Rumos szelet 360
Rumos szilvabefőtt 443

S

Sacher csokoládétorta 378
Sáfrány 25
Sajtfelfújt 87
Sajtkrém 277, 372
Sajtkrémes tekercs 372
Sajtleves 76
Sajtos daragaluska 95
Sajtos fánk 370
Sajtos metélt 290
Sajtos omlett 229
Sajtos palacsinta 97
Sajtos paradicsom (körítés) 119
Sajtos rúd 370
Sajtos sonka 501
Sajtos szendvics 235
Sajtos zöldbab 132
Salátafőzelék 117
Salátalé 252
Sárgabarack vaníliakrémmel 409

Sárgaborsó-leves 79
Sárgadinnye gyümölcssalátával töltve 413
Sárgarépa 116
Sárgarépa-főzelék 116
Sárga- vagy őszibarackkrém tejszínhabbal 410
Savanyú káposzta almával és rizzsel 108
Savanyú káposzta burgonyával 107
Savanyú tojás 227
Savanyú tüdő 185
Savanyú vetrece 153
Scsebabcsicsa 493
Serpenyős rostélyos 154
Serpenyős sertésborda (rostélyos) lásd Serpenyős rostélyos
Sertésborda zöldborsóval 172
Sertéspörkölt 169
Sertés részei 169
Sertéstokány lásd Marhatokány
Snack lásd Miniszendvicsek
Sodók 321
Sólet 142
Somogyi galuska 94
Sonkás kifli 371
Sonkás kifli sajtkrémmel 372
Sonkás kocka 287
Sonkás lángos 219
Sonkás omlett 229
Sonkás palacsinta-ropogós (krokett) 98
Sonkás rakott püré 482
Sonkás spárga 134
Sonkás szendvicsek 234
Sonkás tekercs 82
Sonka tojással 230
Sonkával rakott palacsinta 97
Sonkával töltött palacsinta 98
Sós burgonya 100
Sóska 110
Sóskafőzelék lásd Sóskamártás
Sóskaleves tojással 62
Sóskamártás 111
Sóska télire 461
Sós keksz 370
Sós rudacskák 369
Sós rudak leveles vajastésztából 371
Sörkifli 366
Sörtésztában kisütés 55
Spagetti lásd Makaróni
Spárga 117
Spárga-krémleves 65
Spárgaleves 64
Spárga rakottan 136
Spárgasaláta 260
Spárgás csirke 193
Spárga tejföllel 118
Spárgatök 120
Spárga vajjal 117
Spenót (paraj) 111
Spenótfőzelék 111
Spenótleves 65
Spenótos csirke 131
Spenótos labdacs 220
Spenótos palacsinta 131
Spenótos tojás 132
Stefániasült 158

Stefánia-torta 375, 385
Strasszburgi tojás 270
Stíriai metélt 292
Stíriai metélt egyszerűbben 292
Sült alma 406, 495
Sült borsó 84
Sült burgonya 101, 495
Sült csirke 188
Sült gombafejek 145
Sült körte 496
Sült libacomb, -mell, -hát 197
Sült libamáj lásd Liba feldolgozása
Sült libavér 197
Sült nyúlszeletek 205
Sültpaprika-saláta 255
Sűrítés tojássárgájával (legírozás) 43
Sütés zsiradékban 38
Sütőben (csőben) sütés 39

SZ

Szalagos fánk 306
Szalmaburgonya 101
Szalonnás burgonya 102
Szalonnás hal 494
Szalonnás gomba 500
Szalonnás gombóc 241
Szalonna tojással 230
Szalonnával rakott burgonya 125
Szalontüdő 477
Szárazbab-főzelék 122
Szárazbab-leves 78
Szárazborsó-főzelék 122
Száraz gőzölés (dunsztolás) 440
Szardellás tojás 270
Szardínia készítése házilag 266
Szárított gomba 464
Szárítottgomba-leves 67
Szárított tészta kifőzésének újabb módja 286
Szárított zöldbab 464
Szárított zöldborsó 464
Szárított zöldpaprika 464
Szárnyasaprólék-leves 70
Szárnyaskocsonya 265
Szederbefőtt 444
Szegedi gulyás 152
Szegfűszeg 25
Szendvicsek kenése 281
Székely almáshús 171
Székelygulyás 127
Székelykáposzta 478
Szemesbab-saláta 261
Széna-szalma 290
Szénhidrátok 17
Szerencsendió 25
Szervezetünk tápanyagigénye 10
Szilvadzsem 454
Szilvalekvár-krém 409
Szilvalekváros derelye 477
Szilva nyersen eltéve 445
Szilvaöntet 323
Szilvás gombóc 296, 477
Szilvás gombóc, gyors 296
Szőlős házinyúl 203
Sztrapacska 293
Szüreti pörkölt 491

T

Talkedli lásd Cseh fánk
Tanácsok a krémek készítéséhez 386
Tarhonya 239
Tarhonyaleves 77
Tárkony 25
Tárkonyecet 467
Tárkonyos bárányleves 71
Tartármártás 248
Tartármártás tojás nélkül 248
Tatár bifsztek (különleges nyers étel) 263
Teafőzés 426
Teakoktél 427
Teflonedények 53
Tejben főtt tészta 290
Tejberizs hidegen 396
Tejes puliszka 294
Tejes vajkrém 387
Tejfölfújt 87
Tejfölkifli vagy párna 334
Tejföl hozzáadás 43
Tejfölmártás lásd Gratenmártás
Tejfölös karfiol 110
Tejfölös pogácsa 368
Tejfölös pogácsa (más módon) 369
Telfölös ponty 214
Tejfölös vargányagomba 144
Tejfölpiskóta (kavart) 339
Tejleves 79
Tejmártás lásd Fehérmártás
Tejszínes torma 250
Tejszínhab felverése és kezelése 401
Tejszínhab kávéval 400
Tejszínhabos csokoládé 400
Tejszínhabos gyümölcsfagylaltok 419
Tejszínhab-por 485
Temesvári sertésborda zöldbabbal 172
Tepertős pogácsa rétegesen lásd Réteges tepertős pogácsa -
Tészta készítése 285
Tiroli rétes 328
Tiroli rétes hájas tésztából 333
Tisztítás 34
Tojás burgonyapürében sütve 227
Tojásfelfújt 229
Tojáshabos vajkrémek 388
Tojáskocsonya hús- vagy erőlevesbe 84
Tojáslepények (omlettek) 228
Tojáslepény zsemlével 231
Tojásleves 75
Tojásos galuska 293
Tojásos lángos 219
Tojásos szendvics 235
Tojáspogácsa 217
Tojáspörkölt 227
Tojásropogós (krokett) 218
Tojássaláta 271
Tojássaláta (más módon) 272
Tojássaláta paradicsommal 272

Tojással töltött karalábé 134
Tojás tejfölben párolva 226
Tonhal elkészítése 215
Tormamártás 245
Tormás cékla 504
Tormás csuka 214
Tortalap készítése lásd Piskóta
Tortabevonatok 389
Torták díszítése 393
Tök fehérmártásban 120
Tökfőzelék 120
Tölcsérek krémmel vagy tejszínhabbal töltve 357
Töltelék húspástétom-konzervből 235
Tölteni való zöldpaprika paradicsomban 460
Töltike 130
Töltött alma 275
Töltött alma és körte 407
Töltött csirke 189
Töltött húspástétom 222
Töltött káposzta 127, 477
Töltött karalábé 134
Töltött kel 128
Töltött kifli 236
Töltött kovászos uborka 275
Töltött liba, kacsa 200
Töltött libanyak 198
Töltött padlizsán 37
Töltött paprika 137
Töltött paradicsom 139, 140
Töltött paradicsom almával és tormával 276
Töltött paradicsom és paprika hidegen 275
Töltött paradicsom hússal töltve 140
Töltött tojás 228
Töltött tojás sonkával 270
Töltött tortalapok lásd Ostyatorta
Töltött tök 141
Török kávé 425
Törökmézes lepény 365
Törökmézzel töltött ostya 384
Túrófánk 302
Túrófelfújt 318
Túrógombóc 291, 476
Túrókifli 334
Túrókrém almával 398
Túrókrémek nyers gyümölccsel 399
Túróperec 303
Túrós béles, citrommázzal 348
Túrós csusza 287
Túrós derelye 289
Túrós lángos 218
Túros palacsinta 298
Túrós pogácsa 368
Túrós táska 330
Túrós táska kelt tésztából lásd Kapros túrós lepény
Túrótöltelék 314
Túróval töltött kelkáposzta 129
Túróval töltött tök 141
Tüdős és májas hurka vegyesen 176
Tüdőtáska-leves 77
Tükörtojás 226
Tűzdelt fehérpecsenye 157

Tűzdelt nyúlgerinc sütve 205

U

Uborkabólé 433
Uborkamártás 246
Uborkasaláta 254, 473
Újburgonya zöld-petrezselyemmel 103

V

Vadas bélszín 160
Vadas gomba 481
Vadas marhasült 160
Vaddisznó főve 207
Vadmártás 481
Vadnyúl pácolva 204
Vadpác 160
Vagdalt borjúsült szeletben 166
Vagdalt hús (fasírt) 173
Vagdalt hús zöldséges húsból lásd Gyors húsleves
Vagdalt libamell 198
Vajas burgonya 101
Vajas csók 356
Vajas karfiol 110
Vajaskifli kávéhoz 330
Vajaspástétom lásd Vajas-pogácsa hússal vagy sonkával töltve
Vajaspiskóta vagy Kossuth-kifli 359
Vajaspogácsa 371
Vajaspogácsa hússal vagy sonkával töltve 237
Vajgaluska 81
Vaj hozzáadás 43
Válogatás 34
Vaníliafagylalt 417
Vaníliafagylalt (más módon) 417
Vaníliafelfújt 316
Vaníliakifli 360
Vaníliakrém 400
Vaníliakrém képviselőfánkhoz 336
Vaníliakrém tejszínhabbal 399
Vaníliamártás 320
Vaníliasodó 322
Vaníliás palacsinta 299
Váratlanvendég-krém 396
Vargabéles 315
Vasfű 24
Vegyes egytál 125
Vegyes gyümölcsízek 450
Vegyes gyümölcssaláta 413
Vegyes gyümölcssaláta (nyári) 413
Vegyes hal bormártással 215
Vegyes leveszöldség sóban 462
Vegyes saláta 467
Vegyes tavaszi főzelék (finomfőzelék) 114
Vegyeszöldség-krém 504
Vegyeszöldség-felfújt 89
Vegyeszöldség-leves 61
Velős tekercs 93
Velő tojással 184

Véres hurka 176
Vérpörkölt 185
Vert tej 434
Vese velővel 183
Világos színű, fehér rántás 42
Vinete vagy padlizsán 135
Virslifőzés 220
Virslisaláta 272
Virsli tojással 233
Virsli, vajastésztában 237
Vitaminsaláta 256
Vízen kelt kifli 346
Vizespiskóta 338
Vizespiskóta (más módon) 339
Vizes uborka 465
Vízváltás 34
Vöröskáposzta almával 106

Z

Zeller 121
Zellerkrém 504
Zellerkrém-leves 66
Zellersaláta 259
Zeller sütőben sütve 121
Zöldbab 112
Zöldbab fehérmártásban 133
Zödbabfőzelék 112
Zöldbabfőzelék párolva 112
Zöldbab lecsóval 133
Zöldbableves 62
Zöldbab paprikásan 132
Zöldbabsaláta 257
Zöldbabsaláta tartármártással 257
Zöldbab télire 461
Zöldborsó 113, 471
Zöldborsófőzelék 113
Zöldborsófőzelék hússal 478
Zöldborsóleves 62
Zöldborsós omlett 229
Zöldborsó télire 461
Zödborsó vajban (körítés) 113
Zöld mártás 251
Zöldpaprika 118
Zöldparadicsom-saláta 466
Zöldpetrezselyem sóban 462
Zöldséges szendvics 283
Zöld- vagy fejes saláta 116

Zs

Zsemlefelfújt 88
Zsemlegombóc 241
Zsemlegombóc, levesbe 82
Zsemleszínű rántás 42
Zserbó-szelet 359
Zsiradékok 17
Zsírban lesütött és füstölt húsok 180
Zsírolvasztás 178
Zsúrkenyér 281